



# Pollo Kung Pao con melanzane riso Jasmine e insalata piccante di cetrioli

Conta Calorie 40 minuti

11



Cosce di pollo  
disossate senza pelle



Cipolla dorata



Mix di spezie stile asiatico



Melanzana



Cetriolo



Semi Di Sesamo



Riso Jasmine



Erba Cipollina



Aglio



Olio di sesamo



Salsa di Soia



Peperoncino Tritato



Salsa Hoisin

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio  
extravergine di oliva, Aceto



## Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g
Cipolla dorata	1 pezzo	2 pezzi
Mix di spezie stile asiatico	1 pacchetto	2 pacchetti
Melanzana	1 pezzo	2 pezzi
Cetriolo	1 pezzo	1 pezzo
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Erba Cipollina**	5 g	10 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Olio di sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperoncino Tritato	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa Hoisin 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	517 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2800 kJ/ 669 Kcal	542 kJ/ 129 Kcal
Grassi (g)	22 g	4 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g
Carboidrati (g)	77 g	15 g
Zuccheri (g)	13 g	3 g
Fibre (g)	7 g	1 g
Proteine (g)	40 g	8 g

## Allergeni

3) Semi di sesamo 11) Soia 13) Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

## Mi raccomando!

### Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti

Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro

Riciclam!



## Preparare gli ingredienti

- Rimuovete l'estremità superiore della **melanzana** e tagliatela a cubetti di 2 cm.
- Tagliate il cetriolo a metà per il senso della lunghezza, privatelo dei semi con l'aiuto di un cucchiaino, poi tagliatelo a fettine diagonali sottili.
- Tritate finemente l'**erba cipollina**.
- Sbucciate e tagliate la **cipolla** a fettine sottili.
- Sbucciate e tagliate l'**aglio** a metà.
- Tagliate il **pollo** a dadini di 2 cm e conditelo con 1 cucchiaino di **mix di spezie**.



## Stufare le verdure

- Riportate la padella su fuoco medio e rosolatevi l'**aglio** e la **cipolla** con un filo di **olio extravergine**, per 2-3 minuti.
- Aggiungete le **melanzane**, un pizzico di **sale** e **pepe** e proseguite la cottura per 10-12 minuti, con coperchio, mescolando di tanto in tanto.
- Togliete il coperchio, aggiungete 1 cucchiaino del condimento a base di **salsa di soia** e hoisin e fate insaporire a fuoco alto per 1-2 minuti. Trasferite su un piatto e tenete da parte.



## Cuocere il riso

- Raccogliete il **riso** in una casseruola con poco più del doppio di **acqua** rispetto al suo volume: portate a bollire e aggiungete una presa di **sale**.
- Cuocete per 8-9 minuti, quindi spegnete il fuoco, sgranate con una forchettina e rimettete subito il coperchio in modo che prosegua la cottura.
- Preparate la **salsa** mescolando in una ciotolina metà della **salsa di soia**, la **salsa hoisin** e 1 cucchiaino di **olio di sesamo**. Tenete da parte.



## Cuocere il pollo

**TIP: il pollo sarà ben cotto quando al centro risulterà bianco, opaco e asciutto.**

- Pulite la padella con carta da cucina e scaldatevi un filo di **olio extravergine** a fuoco medio.
- Rosolate il **pollo** per 3-4 minuti, mescolando spesso.
- Aggiungete il rimanente condimento a base di **salsa di soia**, un pizzico di **peperoncino** (dosato a piacere) e proseguite la cottura per 5-6 minuti. Aggiungete le **melanzane**, mescolate e cuocete per 1 minuto a fuoco alto.



## Condite l'insalata di cetrioli

- Unite in un'**insalatiera** i **cetrioli**, la restante metà della **salsa di soia**, 1 cucchiaino di **aceto**, un pizzico di **peperoncino** (dosatelo a piacere) e 1 cucchiaino di **olio di sesamo**. Mescolate bene e lasciate insaporire fino al momento di servire.
- Tostate i **semi di sesamo** per 1-2 minuti in una padella antiaderente, senza condimenti, mescolando regolarmente. Trasferite su un piatto e tenete da parte.



## Disporre nei piatti

- Impiattate il **pollo** in un piatto piano dai bordi alti.
- Servite il **riso** e l'**insalata** di cetrioli a parte, in due ciotole separate.
- Guarnite il **pollo** con l'**erba cipollina**, l'**insalata** di **cetrioli** con un pizzico di **peperoncino** e il **riso** con i **semi di sesamo**.



Ti piace cucinare con HelloFresh?  
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

Buon Appetito!