



# Scaloppine di pollo alla panna e paprika con riso Basmati, noci e spinaci saltati

30 minuti • Mangiami per primo

6



Paprika affumicata



Brodo granulare di pollo



Petto di pollo a fette



Cipolla



Riso Basmati



Panna Da Cucina



Spinaci



Noci



Com'è andata la tua consegna?  
Scannerizza il QR code  
e faccelo sapere!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe,  
Farina

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Paprika affumicata <b>9)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Brodo granulare di pollo	1 pacchetto	2 pacchetti
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Panna Da Cucina <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinaci**	250 g	500 g
Noci <b>2)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>434 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2518 kJ/ 602 kcal	580 kJ/ 134 kcal
Grassi (g)	17 g	4 g
Grassi saturi (g)	8 g	2 g
Carboidrati (g)	68 g	16 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g
Fibre (g)	4 g	1 g
Proteine (g)	43 g	10 g
Sale (g)	3 g	1 g

## Allergeni

**2)** Frutta a guscio **7)** Latte **9)** Senape

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



## Preparare gli ingredienti

- Sbucciate e affettate finemente la **cipolla**.
- Tagliate le fette di **pollo** a striscioline da 5 cm.
- Mettete in una ciotola 2-3 cucchiaini di **farina** e un pizzico di **sale** e infarinateli le striscioline di **pollo** in modo uniforme per ottenere le **scaloppine**.
- Tritate grossolanamente le **noci**.
- Scaldate una padella capiente a fuoco medio senza condimenti e tostate le **noci** per 2-3 minuti, mescolando ogni tanto, quindi spostatele in un piatto.



## Cuocere gli spinaci

- Nel frattempo, scaldate 1 cucchiaino di **olio d'oliva** per persona e 1-2 cucchiaini d'**acqua** in un'altra padella e fate appassire gli **spinaci** per 4-5 minuti con un pizzico di **sale**.



## Lessare il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola e aggiungete 230 ml di acqua (per 2 persone) e il **brodo granulare**.
- Portate a bollire e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti e accompagnate con le **scaloppine**, irrorandole con il loro fondo di cottura, e gli **spinaci**.
- Guarnite con le **noci** tostate.



## Rosolare le scaloppine

**TIP: il pollo sarà cotto quando la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.**

- Riportate la padella usata per le noci su fuoco medio e scaldatevi un filo d'**olio**. Rosolate la **cipolla** per 2-3 minuti, aggiungete le **scaloppine** e continuate la cottura per 2-3 minuti, mescolando spesso.
- Unite la **panna**, 1 cucchiaino di **paprika** (o più, per un sapore più deciso), un pizzico di **sale** e **pepe** e proseguite la cottura per circa 4-5 minuti.