



# Stir fry di pollo macinato in salsa agrodolce con riso Basmati e spinaci aromatici

45 minuti • Mangiami per primo

4



Macinato di pollo



Salsa sweet chili/  
Agrodolce



Riso Basmati



Zenzero



Prezzemolo



Salsa di Soia



Spinaci



Semi Di Sesamo



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

Dalla dispensa: Sale, Olio d'oliva

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Macinato di pollo**	300 g	600 g
Salsa sweet chili/ Agrodolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Salsa di Soia <b>11</b> <b>13</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Spinaci**	250 g	500 g
Semi Di Sesamo	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>400 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2499 kJ/ 597 kcal	625 kJ/ 149 kcal
Grassi (g)	15 g	4 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g
Carboidrati (g)	73 g	18 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g
Fibre (g)	4 g	1 g
Proteine (g)	41 g	10 g
Sale (g)	3 g	1 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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)



## Preparare la carne

**TIP: lo zenzero ha un sapore particolare, dosatelo secondo i vostri gusti.**

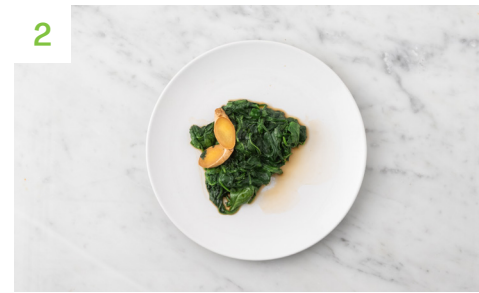
- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Sbucciate e grattugiate (o tritate finemente) un un po' di **zenzero** e tagliatene un altro pezzetto per gli spinaci.
- Condite il **pollo** con un po' di **zenzero** tritato, un generoso pizzico di **prezzemolo** e **sale**.



## Cuocere la carne

**TIP: il pollo sarà cotto quando risulterà opaco e non più rosa.**

- Riportate la stessa padella su fuoco medio con un filo d'**olio**, unite il **pollo** e rosolate per 2-3 minuti, sgranando con un cucchiaio di legno.
- Condite con un pizzico di **sale**, la **salsa sweet chili** e 2-3 cucchiai d'**acqua** e proseguite la cottura con il coperchio per circa 10 minuti, mescolando ogni tanto.



## Cuocere gli spinaci

- Scaldare un cucchiaio d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio.
- Aggiungete il pezzetto di **zenzero** e gli **spinaci**. Coprite con un coperchio e cuocete per 2-3 minuti.
- Togliete il coperchio, aggiungete la **salsa di soia** e proseguite la cottura a fuoco alto per altri 1-2 minuti, poi spostate gli spinaci in un piatto.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti con il **pollo** e gli **spinaci**.
- Guarnite con un po' di **prezzemolo** a piacere e i **semi di sesamo**.



## Cuocere il riso

- Trasferite nel frattempo il **riso** in una casseruola e aggiungete 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore 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.

Buon Appetito!