



Straccetti di pollo in salsa teriyaki con riso Basmati, cavolo rosso e carote

35 minuti • Mangiami per primo

14



Erba Cipollina



Salsa di Soia



Aglio



Riso Basmati



Petto di pollo a fette



Zenzero



Olio di sesamo



Semi Di Sesamo



Mirin



Miele



Mix di spezie stile asiatico



Carota



Cavolo Cappuccio



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Erba Cipollina**	5 g	10 g
Salsa di Soia 11 13	1 pacchetto	1 pacchetto
Aglione	1 spicchio	2 spicchi
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Olio di sesamo 3	1 pacchetto	2 pacchetti
Semi Di Sesamo 3	1 pacchetto	1 pacchetto
Mirin	1 pacchetto	2 pacchetti
Miele	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile asiatico	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Cavolo Cappuccio**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	441 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2554 kJ/ 610 kcal	579 kJ/ 138 kcal
Grassi (g)	11 g	2 g
Grassi saturi (g)	2 g	0.4 g
Carboidrati (g)	84 g	19 g
Zuccheri (g)	18 g	4 g
Fibre (g)	7 g	2 g
Proteine (g)	41 g	9 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

1



Lessare il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola con 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.
- Pelate la **carota** e grattugiatela con una grattugia a fori larghi.

3



Aggiungere la salsa teriyaki

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

- Pelate e grattugiate o tritate finemente un tocchetto di **zenzero**.
- Preparate la **salsa teriyaki** raccogliendo in una ciotolina lo **zenzero**, la **salsa di soia**, l'**olio di sesamo**, il **miele** e il **mirin**.
- Bagnate il **pollo** e le **verdure** con la **salsa teriyaki** e proseguite la cottura a fuoco medio-alto per altri 2-3 minuti.
- Tritate finemente un po' di **erba cipollina** a piacere.

2



Cuocere le verdure e il pollo

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

- Scaldare nel frattempo un cucchiaino d'**olio** per persona in una padella a fuoco medio-alto. Unite l'**aglio** sbucciato, la **carota**, il **cavolo**, un pizzico di **sale** e cuocete con il coperchio per 4-5 minuti.
- Tagliate il **pollo** a listarelle di 2-3 cm e unitelo nella padella. Condite con 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** e proseguite la cottura per 7-8 minuti, mescolando spesso.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** e le **verdure** nei piatti
- Guarnite con l'**erba cipollina** e i **semi di sesamo**.
- Accompagnate con il **riso**.

Buon Appetito!