



Pollo impanato al pane panko e sesamo con peperoni e zucchine in glassa di soia e miele

35 minuti • Uova non incluse • Mangiami per primo

6



Riso Basmati



Miele



Salsa di Soia



Semi Di Sesamo



Zenzero



Aglio



Zucchina



Peperone



Panko (pangrattato giapponese)



Petto di pollo a fette



Maionese



Salmone



La tua opinione conta! Apri la sezione della app "Il mio menù" e scorri le settimane precedenti per lasciare un voto alle ricette: la tua opinione aiuterà i nostri chef a creare piatti ancora più buoni!

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Miele	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Maionese 8)	3 pacchetti	6 pacchetti
Salmone** 4)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	472 g	100 g	467 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3027 kJ/ 724 kcal	642 kJ/ 153 kcal	3577 kJ/ 855 kcal	767 kJ/ 183 kcal
Grassi (g)	21 g	4 g	38 g	8 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g	6 g	1 g
Carboidrati (g)	90 g	19 g	90 g	19 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g	10 g	2 g
Fibre (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	45 g	9 g	39 g	8 g
Sale (g)	2 g	1 g	2 g	0,5 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **4)** Pesce **8)** Uova **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 le verdure

- Sbucciate **aglio** e **zenzero** e tritateli finemente (dosate entrambi a piacere).
- Tagliate il **peperone** a striscioline di circa 1 cm e le **zucchine** a rondelle di circa 0,5 cm.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio-alto.
- Rosolate aglio e zenzero per 1 minuto, unite le verdure con 2-3 cucchiaini d'**acqua**, coprite con il coperchio e cuocete a fuoco medio-basso per 8-10 minuti, mescolando ogni tanto, finché saranno tenere.



Cuocere il pollo

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

- Scaldate una padella ampia a fuoco medio-alto e aggiungete abbastanza **olio** da ricoprire il fondo.
- Quando l'olio è caldo, friggete il **pollo** per circa 4-5 minuti per lato, o finché sarà dorato.
- Trasferitelo su un piatto foderato con carta da cucina per rimuovere l'olio in eccesso e salate a piacere.



Cuocere il riso

- Trasferite il riso in una casseruola con 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- 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.

Ricetta personalizzata: Impanate il salmone come fareste per il pollo, scaldate una padella a fuoco medio con un filo d'olio e cuocetelo dalla parte della pelle per 4 minuti. Voltatelo, salate, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 4 minuti, finché sarà opaco al centro.



Glassare le verdure

- Mescolate in una ciotolina la **salsa di soia** e il **miele**.
- Una volta che le verdure saranno cotte, sfumatele con la salsa di soia e miele e proseguite la cottura a fuoco medio-alto per 2-3 minuti, o finché la salsa si sarà un po' ristretta e le verdure saranno ben condite.



Impanare il pollo

- Preparate 3 piatti fondi: nel primo mettete 1 cucchiaino di **farina** per persona; nel secondo sbattete 1 **uovo** ogni 2 persone; nel terzo mescolate il **panko**, i **semi di sesamo** e un pizzico di **sale**.
- Immergete le fettine di **pollo** prima nella farina, poi nell'uovo e infine nel mix di panko e semi di sesamo, quindi premete bene con la punta delle dita per fare aderire la panatura.



Disporre nei piatti

- Distribuite il **riso** nei piatti e adagiatevi accanto le **verdure** e il **pollo**.
- Accompagnate con la **maionese**.

Buon Appetito!