



# Tonkatsu - pollo fritto alla giapponese con riso Jasmine, peperoni e zucchine allo zenzero

35 minuti • Mangiami per primo

3



Zenzero



Aglio



Zucchina



Riso Jasmine



Panko (pangrattato  
giapponese)



Petto di pollo a fette



Salsa di Soia



Peperone



Miele



Lime



Nuggets vegani



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!

**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,  
Uova

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Panko (pangrattato giapponese) <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Salsa di Soia <b>11</b> <b>13</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Miele	2 pacchetti	4 pacchetti
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Nuggets vegani <b>13</b> **	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	479 g	100 g	454 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2391 kJ/ 571 kcal	499 kJ/ 119 kcal	2774 kJ/ 663 kcal	611 kJ/ 146 kcal
Grassi (g)	4 g	1 g	12 g	3 g
Grassi saturi (g)	1 g	0 g	1 g	0 g
Carboidrati (g)	94 g	20 g	124 g	27 g
Zuccheri (g)	12 g	3 g	13 g	3 g
Fibre (g)	6 g	1 g	8 g	2 g
Proteine (g)	42 g	9 g	16 g	4 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	1 g

## Allergeni

**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](http://hellofresh.it)



## Cuocere il riso

**TIP: tenete il coperchio fino al momento di servire, il riso continuerà a cuocere nel suo vapore.**

- 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 12 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.



## Impanare il pollo

- Preparate 2 piatti fondi: nel primo sguosciate **1 uovo** e sbattatelo con una forchetta, nel secondo raccogliete il **panko** con un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Passate il **pollo** prima nell'uovo, poi impanatelo nel panko.

**Ricetta personalizzata:** portate una padella a fuoco medio con un filo d'olio e cuocete i nuggets 4 minuti per lato, finché saranno dorati. Usate il panko per qualche altra preparazione.



## Cuocere le verdure

- Sbucciate **aglio** e **zenzero** e grattugiateli o tritateli finemente (dosate entrambi a piacere).
- Tagliate la **zucchini** a rondelle di circa 0,5 cm. Riducete il **peperone** a striscioline di 1 cm.
- Scaldate una padella a fuoco medio con un cucchiaio d'**olio** e soffriggete **aglio** e **zenzero** per 1 minuto. Aggiungete **peperone**, **zucchini**, 3 cucchiaini d'**acqua** (per 2 persone) e cuocete con il coperchio per 10 minuti, mescolando ogni tanto.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per circa 4 minuti.



## Friggere il pollo

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

- Scaldate a fuoco medio una padella con abbastanza **olio** da ricoprirne il fondo. Una volta caldo, friggete il **pollo** per circa 2-3 minuti per lato, o finché sarà dorato.
- Trasferitelo su un piatto con carta da cucina per rimuovere l'olio in eccesso e salate a piacere.



## Preparare la salsa

- Mescolate la **salsa di soia** e il **miele**.
- Versata la salsa ottenuta sulle **verdure** e proseguite la cottura per 1-2 minuti, finché la salsa si sarà un po' ristretta e le verdure saranno tenere e dorate.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** nei piatti con il **riso** e le **verdure**.
- Accompagnate con uno spicchio di **lime**.

Buon Appetito!