

# Polpette di pollo tikka masala con latte di cocco, peperoni e spezie tandoori

25 minuti

15



Polpette di pollo



Dry Rub Tandoori



Latte Di Cocco



Cipolla



Coriandolo



Peperone



Burro



Lime



Riso Basmati



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, 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
Polpette di pollo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Dry Rub Tandoori <b>8) 9)</b>	1 bustina	2 bustine
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Coriandolo**	5 g	5 g
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Burro** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>451 g</b>	<b>100 g</b>	<b>571 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2792 kJ/ 667 kcal	620 kJ/ 148 kcal	3444 kJ/ 823 kcal	604 kJ/ 144 kcal
Grassi (g)	27 g	6 g	33 g	6 g
Grassi saturi(g)	18 g	4 g	20 g	4 g
Carboidrati (g)	80 g	18 g	86 g	15 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	28 g	6 g	48 g	8 g
Sale (g)	3 g	1 g	5 g	1 g

## Allergeni

**7)** Latte **8)** Uova **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



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

1



## Cuocere il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml d'**acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e unite un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete, aggiungete il **burro** e lasciate coperto fino al momento di servire.
- Nel frattempo, sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Riducete il **peperone** a cubetti di circa 2 cm.

3



## Cuocere le polpette

**TIP: le polpette saranno cotte quando non saranno più rosa al centro.**

- Aggiungete in padella le **polpette**, condite con il **Dry Rub tandoori** dosato a piacere e rosolate per 2-3 minuti, mescolando spesso.
- Incorporate il **latte di cocco** e 3 cucchiaini d'**acqua** (per 2 persone). Aggiustate di **sale** se necessario e proseguite la cottura a fuoco medio per 9-10 minuti circa, o finché la salsa si sarà un po' addensata.

2



## Cuocere le verdure

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio-alto con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Aggiungete **cipolla** e **peperone**, condite con un pizzico di **sale** e cuocete per 5-6 minuti, mescolando spesso.
- Tritate finemente il **coriandolo** (oppure omettetelo se non ne gradite il sapore, la ricetta sarà comunque deliziosa).

4



## Disporre nei piatti

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

Buon Appetito!