



Pokè di pollo alla paprika e mais Tex-Mex

Con yogurt al coriandolo, avocado e riso

35 minuti • Mangiami per primo

12

Cerca il kit con lo stesso numero



Cosce di pollo disossate senza pelle



Riso Basmati



Alloro



Brodo granulare di pollo



Mix Di Spezie Tex-Mex



Mais



Avocado



Coriandolo



Miscela di spezie Paprika affumicata



Yogurt bianco intero



Rosmarino Secco

Il poké originale è un piatto tipico hawaiano, preparato con pesce crudo tagliato in piccoli pezzi, ma con il tempo questo nome è diventato sinonimo di ciotole colorate, ricche di ingredienti distribuiti in settori separati, come riso, verdure, carne, pesce, legumi e salse. Il consiglio del cuoco: tagliate l'avocado in base al grado di maturazione, se è sodo riducetelo in pezzi piccoli, se è molto morbido schiacciatelo in crema, eliminando eventuali parti annerite.



Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe
Pentola, Pentolino, Scolapasta, Padella, Ciotola,
Schiumarola, Ciotolina

Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

Ingredienti

	2P	4P
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Alloro	1 pezzo	2 pezzi
Brodo granulare di pollo	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix Di Spezie Tex-Mex	1 pacchetto	1 pacchetto
Mais	1 pacchetto	2 pacchetti
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Coriandolo**	5 g	5 g
Miscela di spezie Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	1 pacchetto
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Rosmarino Secco	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	461 g	100 g	611 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3346 kJ/ 800 kcal	727 kJ/ 174 kcal	4218 kJ/ 1008 kcal	691 kJ/ 165 kcal
Grassi (g)	34 g	7 g	45 g	7 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g	9 g	1 g
Carboidrati (g)	81 g	18 g	81 g	13 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g	11 g	2 g
Fibre (g)	8 g	2 g	8 g	1 g
Proteine (g)	44 g	10 g	73 g	12 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

7) Latte 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.



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Cuocere il pollo

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

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Unite il **brodo granulare**, l'**alloro**, una macinata di **pepe** (o qualche grano lasciato intero, se l'avete in dispensa) e lessate il **pollo** per 20 minuti.



Sfilacciare il pollo

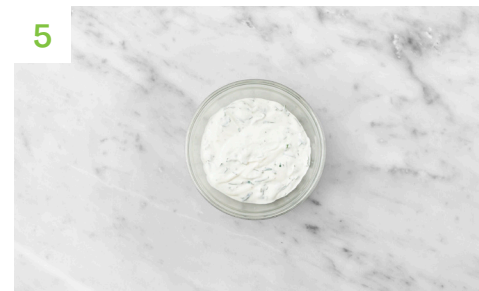
- Scolate il **pollo** con un mestolo forato e tritatelo finemente.
- Raccoglietelo in una ciotola e incorporate 2-3 cucchiaini del **brodo** in cui lo avete cotto, un pizzico di **paprika**, **rosmarino** e **sale** a piacere e mescolate bene.



Cuocere il riso

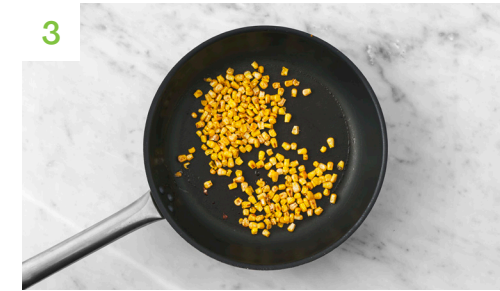
TIP: se il vostro avocado presenta piccole aree nere sulla polpa, eliminatele e mangiate il resto.

- 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.
- Tagliate a metà l'**avocado**, eliminate il nocciolo, scavate la polpa con un cucchiaio e riducetela a fettine sottili.



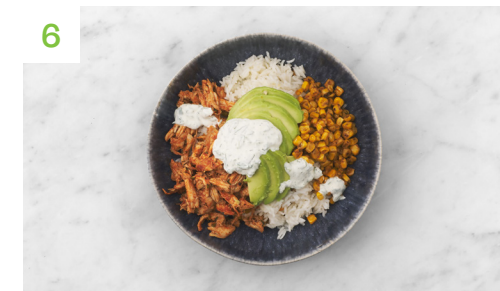
Preparare la salsa yogurt

- Tritate finemente il **coriandolo** (oppure omettetelo se non lo gradite) e raccoglietelo in una ciotolina con lo **yogurt**.
- Condite un filo d'**olio**, **sale**, **pepe** e mescolate.



Tostare il mais

- Scaldare una padella a fuoco medio-alto con un cucchiaio d'**olio**.
- Scolate il **mais** dal liquido di conservazione, sciacquatelo sotto acqua corrente e trasferitelo in padella.
- Condite con **sale**, **pepe** e **mix di spezie** a piacere e cuocete per 5-6 minuti, mescolando spesso, finché sarà leggermente abbrustolito.



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** in piatti fondi o ciotole.
- Unite il **pollo**, l'**avocado** e il **mais**.
- Irrorate con la **salsa yogurt** al coriandolo.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta

