



Polpette di pollo teriyaki e spinacini con riso Jasmine, zenzero e salsa di soia

25 minuti • Mangiami per primo

4

Cerca il kit con
lo stesso numero



Polpette di pollo



Spinacino baby



Riso Jasmine



Zenzero



Salsa di Soia



Mirin



Semi Di Sesamo

Le polpette di pollo sono già pronte, solo da cuocere e condire in questa deliziosa versione all'orientale, con salsa teriyaki a base di salsa di soia, mirin e zenzero - da dosare a piacere -. Una ricetta che fa viaggiare con il gusto e si prepara in pochi minuti. Il consiglio del cuoco: se preferite insaporire maggiormente il riso, potete aggiungervi un po' di salsa di soia, invece che negli spinaci, e farlo saltare in padella per un paio di minuti.



Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe, Zucchero
Padella, Pentolino

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
Polpette di pollo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinacino baby**	200 g	400 g
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia 11 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Mirin	1 pacchetto	2 pacchetti
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	348 g	100 g	468 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2391 kJ/ 571 kcal	688 kJ/ 164 kcal	3043 kJ/ 727 kcal	651 kJ/ 156 kcal
Grassi (g)	13 g	4 g	19 g	4 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	82 g	24 g	88 g	19 g
Zuccheri (g)	14 g	4 g	15 g	3 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	31 g	9 g	50 g	11 g
Sale (g)	3 g	1 g	5 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.



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

1



Cuocere il riso

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

- Raccogliete il **riso** in un pentolino con 230 ml d'**acqua** (460 per 4 porzioni). Unite un pizzico di **sale**, coprite con un coperchio e portate a bollire su fuoco medio-alto.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 12 minuti, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.

3



Cuocere le polpette

TIP: le polpette saranno cotte quando risulteranno opache e non più rosa al centro.

- Scaldare un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto e cuocete le **polpette** per 5-6 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Nel frattempo, preparate la **salsa teriyaki** mescolando il resto della **salsa di soia** con il **mirin**, lo **zenzero** grattugiato e 1 cucchiaino di **zucchero** (2 per 4 porzioni).
- Incorporate la **salsa teriyaki** e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, o finché le polpette saranno dorate e il fondo di cottura si sarà un po' asciugato.

2



Cuocere gli spinaci

- Ricavate 2-3 rondelle dallo **zenzero** (potete tenere la buccia) e grattugiate o tritate finemente il resto.
- Scaldare 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella (possibilmente antiaderente) a fuoco medio. Unite le rondelle di **zenzero** e rosolate per 1-2 minuti, quindi aggiungete anche gli **spinaci** e cuoceteli per 1-3 minuti, fino a farli appassire.
- Togliete il coperchio, aggiungete 1 cucchiaino di **salsa di soia** (2 per 4 porzioni) e proseguite la cottura a fuoco alto per altri 1-2 minuti.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti.
- Adagiate sopra gli **spinaci** e le **polpette**.
- Guarnite con i **semi di sesamo**.

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

