



Pollo saltato alle mandorle con carote, erba cipollina e riso Jasmine

25 minuti • Mangiami per primo

23

Cerca il kit con
lo stesso numero



Petto di pollo a fette



Riso Jasmine



Mandorle



Cipolla



Erba Cipollina



Carota



Marinatura stile Asia

Deliziosa e fusion, questa ricetta unisce la genuinità degli ingredienti italiani, come i petti di pollo allevati senza antibiotici, e il sapore esotico dei piatti tradizionali del mondo. La marinata asiatica è una miscela dolce e aromatica, a base di soia, melassa, zenzero, citronella e riso koji: da provare per viaggiare con il gusto! Il consiglio del cuoco: a piacere potete aggiungere le mandorle durante la cottura delle carote e del pollo, così saranno più umide e amalgamate; se non avete a casa farina non preoccupatevi e cuocete il pollo senza infarinarlo.



Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe, Farina (di tua scelta)
Padella, Pentola

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 |
|-------------------------------|-------------|-------------|
| Petto di pollo a fette** | 250 g | 500 g |
| Riso Jasmine | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Mandorle 2) | 2 pacchetti | 4 pacchetti |
| Cipolla | 1 pezzo | 1 pezzo |
| Erba Cipollina** | 5 g | 5 g |
| Carota | 2 pezzi | 4 pezzi |
| Marinatura stile Asia 11) 13) | 1 bustina | 2 bustine |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 382 g | 100 g | 507 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2686 kJ/ 642 kcal | 704 kJ/ 168 kcal | 3262 kJ/ 780 kcal | 644 kJ/ 154 kcal |
| Grassi (g) | 16 g | 4 g | 18 g | 4 g |
| Grassi saturi (g) | 2 g | 0 g | 2 g | 1 g |
| Carboidrati (g) | 81 g | 21 g | 81 g | 16 g |
| Zuccheri (g) | 5 g | 1 g | 5 g | 1 g |
| Fibre (g) | 6 g | 2 g | 6 g | 1 g |
| Proteine (g) | 43 g | 11 g | 73 g | 14 g |
| Sale (g) | 1 g | 0 g | 2 g | 0 g |

Allergeni

2) Frutta a guscio 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



Lessare il riso

OCCHIO ALL'INGREDIENTE: *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 bollore 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 il pollo

- Unite il **pollo** nella padella con le verdure e cuocete a fuoco medio per 5-6 minuti.
- Sfumate con la **marinata asiatica** e 5-6 cucchiai d'**acqua (10-11 per 4 porzioni)** e proseguite la cottura per altri 2 minuti circa, finché la salsa si sarà leggermente addensata e il pollo non sarà più rosato al centro.
- Nel frattempo, tritate finemente l'**erba cipollina**.
- Tritate le **mandorle** (oppure frantumatele battendo sul loro sacchetto con un cucchiaio di legno).

2



Preparare gli ingredienti

- Sbucciate e affettate sottilmente la **cipolla**.
- Pelate le **carote** e affettatele a rondelle di circa 0,5 cm.
- Portate una padella (possibilmente antiaderente) su fuoco medio-alto con un filo d'**olio**. Unite le verdure e rosolate per 2-3 minuti. Aggiungete 2-3 cucchiai d'**acqua (4-5 per 4 porzioni)**, coprite con un coperchio e cuocete per 5 minuti.
- Nel frattempo, disponete 1-2 cucchiai di **farina (2-3 per 4)** in un piatto con un pizzico di **sale** e **pepe**. Tagliate il **pollo** a strisciole e infarinatelo in modo uniforme.

4



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti il **pollo** con le **carote** e guarnitelo con le **mandorle**.
- Accompagnate con il **riso** e spolverizzatelo con un pizzico di **erba cipollina**.

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

