



Pollo alle mandorle marinato all'asiatica con carote, erba cipollina e riso Jasmine

25 minuti • Mangiami per primo

18

Cerca il kit con
lo stesso numero



Petto di pollo a
fette 100% italiano



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 in più: 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, cuocete il pollo senza infarinarlo.



Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe, Farina (di tua scelta)
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
Petto di pollo a fette 100% italiano**	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)	2708 kJ/ 647 kcal	710 kJ/ 170 kcal	3284 kJ/ 785 kcal	648 kJ/ 155 kcal
Grassi (g)	16 g	4 g	18 g	4 g
Grassi saturi (g)	2 g	0 g	2 g	1 g
Carboidrati (g)	87 g	23 g	87 g	17 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Fibre (g)	6 g	2 g	6 g	1 g
Proteine (g)	45 g	12 g	75 g	15 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

- 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. **OCCHIO ALL'INGREDIENTE:** tenete il coperchio fino al momento di servire, il riso continuerà a cuocere nel suo vapore.

3



Cuocere il pollo

- Unite il **pollo** nella padella con le verdure e cuocete a fuoco medio per 5-6 minuti.
- Sfumate con la **salsa di soia** e 5-6 cucchiaini d'**acqua** (10 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 rosa al centro.
- Nel frattempo, tritate grossolanamente le **mandorle**.
- Tritate finemente l'**erba cipollina**.

2



Preparare gli ingredienti

- Sbucciate e affettate sottilmente la **cipolla**.
- Pelate le **carote** e affettatele a rondelle di circa 0,5 cm.
- Rosolate le **verdure** con un filo d'**olio** in una padella antiaderente per 2-3 minuti a fuoco medio-alto. Aggiungete 2-3 cucchiaini d'**acqua**, coprite con un coperchio e cuocete per 5 minuti.
- Nel frattempo, disponete in un piatto 1-2 cucchiaini di **farina** (2-3 per 4 porzioni), un pizzico di **sale** e **pepe**. Tagliate il **pollo** a striscioline 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 spolverizzate con un pizzico di **erba cipollina**.

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

