



# Wrap fusion 'fai da te' di pollo in salsa di soia con cetrioli marinati e carote al sesamo | Una ricetta, gusti su misura

25 minuti • Mangiami per primo

24

Cerca il kit con lo stesso numero



Cetriolo



Carota



Olio di sesamo



Semi di sesamo Neri



Petto di pollo a fette 100% italiano



Salsa di Soia



Mini Tortilla Di Farina Bianca



Aioli



## Prima di cominciare

Lava gli ortaggi. Usa utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lava le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla scadenza degli ingredienti.

## Cosa ti serve?

Ciotola, Padella

## Ingredienti

	2P	4P	6P
Cetriolo** (pezzi)	1	2	3
Carota** (pezzi)	2	4	6
Olio di sesamo 3) (pacchetti)	1	2	3
Semi di sesamo Neri 3) (pacchetti)	1	2	3
Petto di pollo a fette 100% italiano** (g)	250	500	750
Salsa di Soia 11) 13) (ml)	20	40	60
Mini Tortilla Di Farina Bianca 13) (pacchetti)	1	1	3
Aioli 8) 9) (pacchetti)	1	2	3

Dalla vostra dispensa			
Sale*		(q.b.)	
Pepe*		(q.b.)	
Aceto* (cucchiaini)	1	2	3
Zucchero* (cucchiaini)	1	2	3
Olio d'oliva*		(q.b.)	

\*Non incluso \*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	484 g	100 g	609 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3052 kJ/ 729 kcal	631 kJ/ 151 kcal	3627 kJ/ 867 kcal	596 kJ/ 142 kcal
Grassi (g)	33 g	7 g	35 g	6 g
Grassi saturi(g)	7 g	2 g	8 g	1 g
Carboidrati (g)	65 g	13 g	65 g	11 g
Zuccheri (g)	13 g	3 g	13 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	42 g	9 g	72 g	12 g
Sale (g)	4 g	1 g	4 g	1 g

## Allergeni

3) Semi di sesamo 8) Uova 9) Senape 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.

1



## Più gusto alle verdure

Seguite le quantità indicate a sinistra in base al numero di porzioni per preparare correttamente la ricetta!

- Tagliate il  **cetriolo**  a bastoncini di circa 1 cm. Raccoglieteli in una ciotola e condite con l' **aceto** , lo  **zucchero**  e un pizzico di  **sale** . Mescolate bene e lasciate insaporire.
- Sbucciate le  **carote**  e riducetele a striscioline con una pelapatate. Raccoglietele in una seconda ciotola e condite con l' **olio di sesamo**  e un pizzico di  **semi di sesamo** .

3



## Calde al punto giusto

- Scaldate una padella a fuoco medio senza condimenti e tostate le  **tortillas**  1-2 minuti per lato, finché saranno calde e dorate. In alternativa, scaldatele per circa 1 minuto nel forno microonde.
- Disponete l' **aioli**  in una ciotolina.

2



## Il pollo incontra la salsa

- Tagliate il  **pollo**  a fettine di 2-3 cm.
- Scaldate molto bene una padella a fuoco medio-alto con un filo d' **olio** .
- Unite il  **pollo**  e cuocete per 3 minuti.
- Voltatelo, aggiungete la  **salsa di soia**  e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, mescolando spesso, finché sarà dorato all'esterno e non più rosa al centro.
- Alla fine pepate a piacere.

4



## A ognuno il suo wrap!

- Portate a tavola tutti gli ingredienti e lasciate che ciascun commensale componga il proprio piatto secondo i suoi gusti, dosando a piacere.

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

