



Viaggio a Delhi - polpette di pollo tikka masala con latte di cocco, peperoni e spezie tandoori

25 minuti

18

Cerca il kit con
lo stesso numero



Aglio



Curcuma



Riso Basmati



Cipolla



Carota



Peperone



Prezzemolo



Polpette di pollo
100% italiano



Dry Rub Tandoori



Latte Di Cocco



Lime



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?

Padella, Pentolino, Ciotolina

Ingredienti

	2P	4P	6P
Aglio (spicchi)	1	2	3
Curcuma (pacchetti)	0.5	1	1.5
Riso Basmati (g)	150	300	450
Cipolla (pezzi)	1	1	3
Carota** (pezzi)	1	2	3
Peperone** (pezzi)	1	2	3
Prezzemolo** (g)	2.5	5	7.5
Polpette di pollo 100% italiano** (pacchetti)	1	2	3
Dry Rub Tandoori 8) 9) (bustine)	1	2	3
Latte Di Cocco (pacchetti)	1	2	3
Lime (pezzi)	0.5	1	1.5

Dalla vostra dispensa

Olio d'oliva*		(q.b.)	
Acqua per il riso* (ml)	230	460	690
Sale*		(q.b.)	
Burro (di tua scelta)*		(q.b.)	

*Non incluso **Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	488 g	100 g	608 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2722 kJ/ 650 kcal	558 kJ/ 133 kcal	3374 kJ/ 806 kcal	555 kJ/ 133 kcal
Grassi (g)	23 g	5 g	29 g	5 g
Grassi saturi(g)	15 g	3 g	17 g	3 g
Carboidrati (g)	87 g	18 g	93 g	15 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	9 g	1 g
Fibre (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	29 g	6 g	49 g	8 g
Sale (g)	3 g	1 g	5 g	1 g

Allergeni

8) Uova 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.

Hai bisogno di aiuto o vuoi dirci qualcosa? Siamo qui per te: chiamaci allo 02 3859 2568

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

1



Riso ingioiellato

IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!

- Sbucciate l'**aglio** e tritatelo finemente.
- Scaldate un filo d'**olio** in un pentolino a fuoco medio e rosolate l'**aglio**, 1-2 cucchiaini di **curcuma** (dosate a piacere) per 1 minuto circa. Aggiungete il **riso** e proseguite la cottura per un altro minuto. Incorporate l'**acqua per il riso** (dosi in tabella) e un pizzico di **sale**. Coprite con un coperchio e portate a bollire.
- Abbassate il fuoco al minimo e fate sobbollire per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete, aggiungete una noce di **burro** e tenete coperto fino al momento di servire.

3



Il sapore è tutto qui

- Aggiungete in padella le **polpette**, il **Dry Rub tandoori** dosato a piacere (ha un sapore molto speziato, aggiungetelo poco per volta) e rosolate per 2-3 minuti, mescolando spesso.
- Agitate energicamente la confezione del **latte di cocco** per renderne omogenea la consistenza e incorporatelo in padella con un goccino d'**acqua**.
- Aggiustate di **sale** se necessario e proseguite la cottura a fuoco medio per 9-10 minuti circa, o finché la salsa si sarà un po' addensata e le polpette non saranno più rosa al centro.

2



Verdure in cottura

- Nel frattempo, sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Pelate la **carota** e riducetela a rondelle di circa 0,5 cm.
- Tagliate il **peperone** a cubetti di circa 2 cm.
- Scaldate una padella a fuoco medio-alto con un filo d'olio. Aggiungete **cipolla**, **carota** e **peperone**, condite con un pizzico di **sale** e cuocete per 5-6 minuti, mescolando spesso.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.

4



Tavola d'Oriente

- Disponete le **polpette** con le **verdure** nei piatti.
- Accompagnate con il **riso**.
- Spolverizzate con il **prezzemolo** tritato e guarnite con uno spicchio di **lime**.

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

