



Curry speziato all'indiana di pollo e zucchine con latte di cocco e tortillas croccanti

40 minuti • Mangiami per primo

15

Cerca il kit con
lo stesso numero



Carota



Zucchina



Cipolla



Petto di pollo a
fette 100% italiano



Curry in polvere



Prezzemolo



Mini Tortilla Di
Farina Bianca



Latte Di Cocco



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

Ingredienti

	2P	4P	6P
Carota** (pezzi)	1	2	3
Zucchina** (pezzi)	1	2	3
Cipolla (pezzi)	1	1	3
Petto di pollo a fette 100% italiano** (g)	250	500	750
Curry in polvere (pacchetti)	1	2	3
Prezzemolo** (g)	5	10	15
Mini Tortilla Di Farina Bianca 13) (pacchetti)	1	1	3
Latte Di Cocco (pacchetti)	1	2	3

Dalla vostra dispensa

Olio d'oliva*	(q.b.)
Sale*	(q.b.)
Pepe*	(q.b.)

*Non incluso **Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	486 g	100 g	625 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2608 kJ/ 623 kcal	537 kJ/ 128 kcal	3710 kJ/ 887 kcal	594 kJ/ 142 kcal
Grassi (g)	26 g	5 g	42 g	7 g
Grassi saturi(g)	19 g	4 g	21 g	3 g
Carboidrati (g)	56 g	12 g	56 g	9 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	41 g	8 g	71 g	11 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

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.



Prepariamo la linea

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

- Pelate e tagliate la **carota** per il lungo e poi a mezzelune di circa 0,5 cm. Riducete la **zucchina** allo stesso modo.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Scaldate una padella a fuoco medio con un filo d'**olio**. Unite la **cipolla**, 1-2 cucchiaini d'**acqua** e rosolate per 2-3 minuti.
- Nel frattempo, tagliate il **pollo** a strisciole, conditelo con un filo d'olio e metà del **curry in polvere** e tenete da parte al fresco.



Pollo all'orientale

- Riportate su fuoco medio-alto la padella usata per le verdure con un filo d'**olio**. Aggiungete il **pollo** e fatelo dorare per 3-4 minuti.
- Unite di nuovo le **verdure** insieme al **latte di cocco** (agitate energicamente la confezione prima di aprirlo per rendere omogenea la consistenza) e un po' di **prezzemolo** tritato.
- Aggiustate di **sale** e cuocete per altri 7-8 minuti a fuoco basso e con il coperchio, o finché il latte di cocco si sarà leggermente addensato e il pollo non è più rosa al centro.



A fiamma vivace

- Aggiungete **carote**, **zucchine** e il resto del **curry in polvere** in padella.
- Condite con un pizzico di **sale**, **pepe** e proseguite la cottura per altri 7-8 minuti, fino a farli dorare, poi trasferitele in un piatto.
- Intanto, tritate finemente il **prezzemolo**.



Tutti a tavola!

- Servite il **curry di pollo e verdure** in piatti fondi o ciotole.
- Guarnite con il resto del **prezzemolo** e un pizzico di **pepe** a piacere.
- Accompagnate con gli spicchi di **tortillas** tostati.



Momento tortillas

- Condite le **tortillas** con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale** su entrambi i lati.
- Scaldate una padella senza condimenti e tostatele per 2-3 minuti per lato, finché saranno dorate e croccanti, poi tagliatele a spicchi.

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

