



# Pollo tandoori speziato e riso alla curcuma con yogurt al coriandolo, peperoni e carote arrosto

40 minuti • Mangiami per primo

13

Cerca il kit con  
lo stesso numero



Cipolla



Carota



Peperone



Dry Rub Tandoori



Aglio



Curcuma



Riso Basmati



Cosce di pollo disossate  
senza pelle 100% italiane



Coriandolo



Yogurt bianco intero



Arachidi



## 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?

Teglia con carta da forno, Ciotola, Pentolino, Ciotolina

## Ingredienti per 2, 4 e 6 persone

Dalla box ricette	2P	4P	6P
Cipolla (pezzi)	1	1	3
Carota* (pezzi)	2	4	6
Peperone* (pezzi)	1	2	3
Dry Rub Tandoori 8) 9) (bustine)	1	2	3
Aglio (spicchi)	1	2	3
Curcuma (pacchetti)	0.5	1	1.5
Riso Basmati (g)	150	300	450
Cosce di pollo disossate senza pelle 100% italiane* (g)	300	600	900
Coriandolo* (g)	5	10	15
Yogurt bianco intero* 7) (pacchetti)	1	2	3
Arachidi 1) (pacchetti)	1	2	3

### Dalla vostra dispensa\*\*

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

\*Conservare al fresco \*\*Non incluso nella box

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	529 g	100 g	679 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2783 kJ/ 665 kcal	526 kJ/ 126 kcal	3655 kJ/ 874 kcal	538 kJ/ 129 kcal
Grassi (g)	19 g	4 g	29 g	4 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g	9 g	1 g
Carboidrati (g)	85 g	16 g	85 g	13 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	8 g	2 g
Fibre (g)	8 g	2 g	8 g	1 g
Proteine (g)	43 g	8 g	72 g	11 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

## Allergeni

1) Arachidi 7) Latte 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

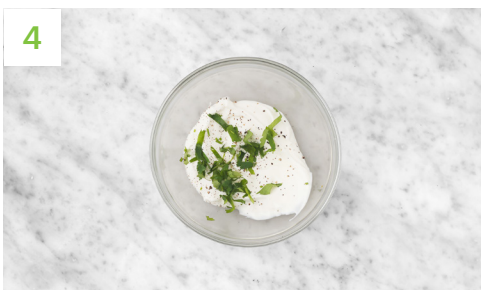
Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)



## Un salto nel forno

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

- Preriscaldare il forno in modalità statica a 200 °C.
- Sbucciate la **cipolla** e tagliatela a spicchi di circa 2 cm.
- Pelate le **carote** e tagliatele a rondelle di circa 0,5 cm.
- Tagliate il **peperone** a tocchetti di 2 cm circa.
- Raccogliete le verdure in una ciotola e conditele con un filo d'**olio** e metà del **dry rub Tandoori**. Distribuitele su una teglia foderata di carta da forno e cuocete in forno caldo per circa 15 minuti.



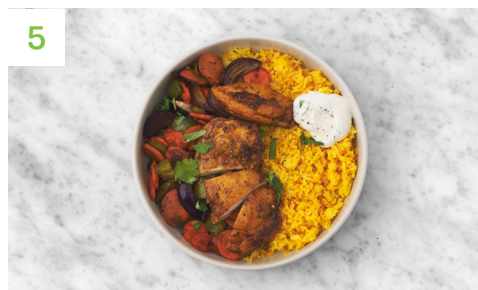
## Il coriandolo dà carattere

- Nel frattempo, tritate finemente il **coriandolo** (oppure omettetelo o sostituitelo con del prezzemolo, se non ne gradite il sapore).
- Mettete lo **yogurt** in una ciotolina con un filo d'**olio**, la maggior parte del **coriandolo**, un pizzico di **sale** e **pepe**.



## Giallo come il sole

- Nel frattempo, sbucciate l'**aglio** e tritatelo finemente.
- Scaldare 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 bollore.
- Abbassate il fuoco al minimo e fate sobbollire per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete, aggiungete una noce di **burro** e lasciate coperto fino al momento di servire.



## Come in Oriente

- Disponete **riso**, **verdure** e **pollo** nei piatti.
- Accompagnate con lo **yogurt**.
- Guarnite con le **arachidi** e il resto del **coriandolo**.



## Profumo di spezie

- Mettete il **pollo** in una ciotola (potete usare la stessa delle verdure) con un filo d'**olio**, il resto del **dry rub Tandoori** e un pizzico di **sale**.
- Estraiete la teglia con le verdure dal forno, facendo attenzione a non bruciarvi. Adagiate sopra anche il pollo e rimettete in forno per 15-20 minuti, finché sarà dorato all'esterno e non più rosa al centro.

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

