

Bibimbap alla coreana con pollo e funghi

riso Basmati, zucchine e salsa spicy

35 minuti • Mangiami per primo

11



Macinato di pollo



Zucchine



Carota



Funghi Champignon



Olio di sesamo



Salsa di Soia



Sriracha



Riso Basmati



Semi Di Sesamo

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Macinato di pollo**	300 g	600 g
Zucchine	1 pezzo	2 pezzi
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Funghi Champignon	250 g	500 g
Olio di sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Sriracha	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	564 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2698 kJ/ 645 Kcal	478 kJ 114 Kcal
Grassi (g)	20 g	4 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g
Carboidrati (g)	70 g	12 g
Zuccheri (g)	3 g	0.6 g
Fibre (g)	8 g	1.4 g
Proteine (g)	44 g	8 g
Sale (g)	5 g	0.8 g

Allergeni

3) Semi di sesamo 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.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Cuocere il riso

- Sciacquate bene il **riso** sotto acqua corrente finché l'acqua risulterà trasparente.
- Trasferite il riso in una casseruola e aggiungete 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore a fuoco medio-basso e aggiungete un pizzico di **sale**. Cuocete per 7-8 minuti, con il coperchio, quindi spegnete il fuoco, sgranate con una forchetta e rimettete subito il coperchio in modo che prosegua la cottura.



Preparare la marinata

- Mescolate nel frattempo in una ciotola la restante **salsa di soia**, la **salsa sriracha** (è piccante, dosatela secondo i vostri gusti), 1-2 cucchiaini di **olio di sesamo**, 1 cucchiaino di **acqua** e 1/2 cucchiaino di **zucchero** a persona.



Tagliare le verdure

- Pelate e tagliate la **carota** a bastoncini sottili di circa 0,5 centimetri.
- Eliminate le estremità della **zucchina**, tagliatela a metà per il lato della lunghezza e successivamente a mezzelune sottili.
- Pulite i **funghi**, eliminando eventuale terriccio e tagliando la parte più dura del gambo, quindi tagliateli in quarti.



Cuocere il sugo di pollo e funghi

- Riportate la padella su fuoco medio e scaldate un filo di **olio extravergine**.
- Unite i **funghi** e il **pollo**, sgranando quest'ultimo in pezzi più piccoli con un cucchiaino di legno, e cuocete per 6-7 minuti.
- Bagnate con la **marinata**, alzate la fiamma e proseguite la cottura per altri 1-2 minuti, mescolando regolarmente.



Cuocere le verdure

- Scaldate in una padella antiaderente a fuoco medio un filo di **olio extravergine** e rosolate le **zucchine** e le **carote** per 2 minuti.
- Bagnate con un cucchiaino di **salsa di soia** e cuocete per altri 6-7 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Trasferite le **verdure** su un piatto e tenete da parte al caldo.



Disporre nei piatti

- Distribuite il **riso** in piatti fondi o ciotole e adagiate sopra le **verdure** saltate e il sugo di **funghi** e **pollo**, irrorandolo con il suo fondo di cottura.
- Guarnite con i **semi di sesamo**.



Ti piace cucinare con HelloFresh?
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

Buon Appetito!