



Polpette di pollo in salsa sweet chili con riso Basmati e baby pak choi

Conta Calorie 45 minuti • Mangiami per primo

4



Macinato di pollo



Salsa Dolce Piccante



Riso Basmati



Panko (pangrattato giapponese)



Zenzero



Baby Pak Choi



Prezzemolo



Aneto

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio extravergine di oliva

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
Salsa Dolce Piccante	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Panko (pangrattato giapponese) 13)	2 pacchetto	4 pacchetti
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Baby Pak Choi**	200 g	400 g
Prezzemolo**	5 g	10 g
Aneto**	5 g	10 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	445 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2730 kJ/ 652 Kcal	613 kJ/ 147 Kcal
Grassi (g)	14 g	3 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g
Carboidrati (g)	94 g	21 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g
Fibre (g)	7 g	2 g
Proteine (g)	40 g	9 g
Sale (g)	1 g	0.3 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.

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



Preparare gli ingredienti

- Tritate finemente il **prezzemolo** e l'**aneto**.
- Sbucciate e grattugiate lo **zenzero**.
- Tagliate in quarti il **pak choi**, quindi fate dei taglietti sui gambi per velocizzarne la cottura.



Cuocere il pak choi

- Scaldate un cucchiaino di **olio** in una padella antiaderente. Aggiungete il resto dello **zenzero** (dosatelo a vostro gradimento, potete usarne solamente un cucchiaino per un gusto delicato) e rosolate il **pak choi** a fuoco medio per 2-3 minuti.
- Condite con **sale** e **pepe**, aggiungete un mestolino d'**acqua** e coprite con il coperchio. Proseguite la cottura per altri 6-8 minuti in modo che si ammorbida, quindi trasferite in un piatto.



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.



Cuocere le polpette

- TIP: le polpette saranno cotte quando all'interno la carne risulterà bianca e opaca.**
- Rimettete la stessa padella sul fuoco con un filo di **olio** e fate dorare le **polpette** per 2-3 minuti.
 - Aggiustate di **sale**, aggiungete la **salsa sweet chili**, 3-4 cucchiaini d'**acqua** e continuate la cottura con coperchio per 10-12 minuti.
 - Quando mancano 2-3 minuti, togliete il coperchio, aggiungete il **pak choi**, fatelo insaporire con la glassa e terminate la cottura.



Formare le polpette

- Unite in una ciotola il **macinato di pollo**, mezzo cucchiaino di **zenzero**, il **panko**, un po' di **aneto** e di **prezzemolo** tritati e un pizzico di **sale**. Mescolate con cura e formate delle **polpette**. Inumiditevi le mani per evitare che il composto si attacchi troppo.
- Formate 10-12 **polpette** in totale (il doppio per 4 persone).



Disporre nei piatti

- Dividete il **riso** in piatti fondi o ciotole.
- Disponete sopra le **polpette di pollo** glassate e il **pak choi**, condite con il fondo di cottura e un po' di trito di **aneto** e **prezzemolo** a piacere.



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

Buon Appetito!