



Pollo alle cipolle caramellate con spinaci al formaggio e riso Basmati

35 minuti • Mangiami per primo

12



Cipolla



Petto di pollo a fette



Riso Basmati



Maionese



Paprika affumicata



Spinaci



Aceto Balsamico



Formaggio a pasta dura
grattugiato



Com'è andata la tua consegna?
Scannerizza il QR code
e faccelo sapere!

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva,
Zucchero

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Cipolla	2 pezzi	4 pezzi
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Maionese 8)	3 pacchetti	6 pacchetti
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinaci**	250 g	500 g
Aceto Balsamico 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	468 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2775 kJ/ 663 kcal	593 kJ/ 142 kcal
Grassi (g)	21 g	5 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	69 g	15 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g
Fibre (g)	4 g	1 g
Proteine (g)	48 g	10 g
Sale (g)	2 g	0.5 g

Allergeni

7) Latte **8)** Uova **9)** Senape **14)** Anidride solforosa e solfiti

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



Riciclam!



Preparare gli ingredienti

- Sbucciate le **cipolle** e riducetele a fette sottili.
- Sbucciate l'**aglio**.



Caramellare le cipolle

- Rosolate le cipolle in padella con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale** per 3-4 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Aggiungete, per ogni persona, 1 cucchiaino di **zucchero**, 2 cucchiaini d'**acqua** e l'**aceto balsamico** e proseguite la cottura a fuoco basso per 5-6 minuti. Spostatele in un piatto, recuperando anche il loro fondo di cottura.
- Mescolate in una ciotolina la **maionese** con 1-2 cucchiaini di **paprika** (o tutta, se vi piace).



Cuocere gli spinaci

- Scaldate una padella a fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate l'**aglio** per 1-2 minuti, quindi rimuovetelo e aggiungete gli **spinaci** con 5-6 cucchiaini d'**acqua**, coprite con il coperchio e proseguite la cottura per 5-6 minuti.
- Aggiungete il **formaggio grattugiato**, mescolate e coprite con il coperchio per farlo sciogliere.
- Assaggiare e aggiustate di **sale** e **pepe** a piacere.



Rosolare il pollo

TIP: il pollo sarà cotto quando la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.

- Condite il **pollo** con un filo d'**olio d'oliva**.
- Riportate sul fuoco la padella dello step precedente, scaldatela molto bene e cuocetevi il **pollo** 2 minuti a fuoco medio-alto, quindi voltatelo, coprite con un coperchio, e cuocete per altri 2 minuti.
- Infine, unite le **cipolle** nella padella e cuocete per 1 minuto mescolando bene.



Lessare il riso

- Trasferite nel frattempo il **riso** in una casseruola e aggiungete 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti e adagiatevi sopra il **pollo** con le **cipolle**.
- Accompagnate con gli **spinaci** e servite a parte la **maionese** alla **paprika**.

Buon Appetito!