



Pollo in agrodolce e verdure speziate con riso allo zenzero e arachidi tostate

35 minuti • Mangiami per primo

16



Aglio



Zenzero



Carota



Lime



Arachidi



Salsa sweet chili



Mix di spezie
Stile asiatico



Broccoli



Riso Basmati



Petto di pollo a fette



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Arachidi 1)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa sweet chili 🍷	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile asiatico	1 pacchetto	2 pacchetti
Broccoli	1 pezzo	2 pezzi
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	609 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2543 kJ/ 608 kcal	418 kJ/ 100 kcal
Grassi (g)	7 g	1 g
Grassi saturi(g)	1 g	0.2 g
Carboidrati (g)	88 g	15 g
Zuccheri (g)	18 g	3 g
Fibre (g)	13 g	2 g
Proteine (g)	47 g	7 g
Sale (g)	1 g	0.2 g

Allergeni

1) Arachidi

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



Tagliare le verdure

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** leggermente salata.
- Sbucciate e tagliate la **carota** a rondelle.
- Tagliate il **broccolo** a cimette e riducete il gambo a cubetti.
- Dividete il **lime** a spicchi.
- Sbucciate e tritate finemente l'**aglio** (o tagliatelo a metà per un sapore più delicato).
- Sbucciate un tocchetto **zenzero**.
- Tritate grossolanamente le **arachidi**.
- Sbollentate la **carota** e il **broccolo** in acqua bollente per 3-4 minuti, poi scolate.



Preparare il pollo

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

- Condite in una ciotola il **pollo** con la **salsa sweet chili**, un cucchiaino d'olio, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Scaldate bene un filo d'**olio** in una padella antiaderente e cuocete il **pollo** per 2 minuti, quindi voltatelo, coprite con un coperchio e cuocete per altri 2 minuti.



Lessare il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola e aggiungete 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollire e aggiungete un pizzico di **sale** e il tocchetto di **zenzero**. Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete, sgranate con una forchetta e rimettete subito il coperchio in modo che prosegua la cottura.



Disporre nei piatti

- Eliminate lo zenzero dal **riso** e distribuitelo nei piatti.
- Disponetevi sopra il **pollo** e le **verdure**.
- Guarnite con le **arachidi** e con gli spicchi di **lime**, che potete spremere per aggiungere una nota di freschezza.



Cuocere le verdure

- Scaldate, mentre il riso cuoce, una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio**. Rosolate l'**aglio** per 1-2 minuti.
- Aggiungete le **carote** e i **broccoli**. Condite con 1-2 cucchiaini di **mix di spezie**, un pizzico di **sale**, 1 cucchiaino d'**acqua** e il succo di uno spicchio di **lime**.
- Cuocete per 4-5 minuti, mescolando spesso.