



# Pollo Kung Pao con melanzane riso Jasmine e insalata di cetrioli

40 minuti • Mangiami per primo

11



Cosce di pollo  
disossate senza pelle



Cipolla



Mix di spezie asiatico



Melanzana



Cetriolo



Semi Di Sesamo



Riso Jasmine



Erba Cipollina



Aglio



Olio di sesamo



Salsa di Soia



Peperoncino Tritato



Salsa Hoisin

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio  
extravergine di oliva, Aceto

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Mix di spezie stile asiatico	1 pacchetto	2 pacchetti
Melanzana	1 pezzo	2 pezzi
Cetriolo	1 pezzo	1 pezzo
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Erba Cipollina**	5 g	10 g
Aglione	1 spicchio	2 spicchi
Olio di sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperoncino Tritato 🍷	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa Hoisin 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>517 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2800 kJ/ 669 Kcal	542 kJ/ 129 Kcal
Grassi (g)	22 g	4 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g
Carboidrati (g)	77 g	15 g
Zuccheri (g)	13 g	3 g
Fibre (g)	7 g	1 g
Proteine (g)	40 g	8 g
Sale (g)	4 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



Ricicliami!



## Tagliare gli ingredienti

- Rimuovete le estremità della **melanzana** e tagliatela a cubetti di 2 cm.
- Tagliate il **cetriolo** a metà per il senso della lunghezza, privatelo dei semi con l'aiuto di un cucchiaino, poi tagliatelo a fettine diagonali sottili.
- Tritate finemente l'**erba cipollina**.
- Sbucciate e tagliate la **cipolla** a fettine sottili.
- Sbucciate e dividete l'**aglio** a metà.
- Tagliate il **pollo** a dadini di 2 cm e conditelo con 1 cucchiaio di **mix di spezie**.



## Stufare le verdure

- Riportate la padella su fuoco medio e rosolatevi l'**aglio** e la **cipolla** con un filo di **olio extravergine**, per 2-3 minuti.
- Aggiungete le **melanzane**, un pizzico di **sale** e **pepe** e proseguite la cottura per 10-12 minuti con il coperchio, mescolando ogni tanto.
- Togliete il coperchio, aggiungete 1 cucchiaio del **condimento** a base di salsa di soia e fate insaporire a fuoco alto per 1-2 minuti. Trasferite su un piatto e tenete da parte.



## Lessare 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) e 1 cucchiaino di olio. Portate a bollire 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 il pollo

- TIP: il pollo sarà cotto quando la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.**
- Ripulite la padella con carta da cucina e scaldatevi un filo di **olio extravergine**.
  - Rosolate il **pollo** per 3-4 minuti, mescolando spesso. Aggiungete il **condimento** a base di salsa di soia rimasto e un pizzico di **peperoncino** e proseguite la cottura per 5-6 minuti.
  - Unite infine le **melanzane**, mescolate e cuocete per 1 minuto a fuoco alto..



## Preparare il condimento e l'insalata di cetrioli

- Preparate un **condimento** mescolando in una ciotolina metà della **salsa di soia**, la **salsa hoisin** e 1 cucchiaino di **olio di sesamo** e tenete da parte.
- Unite in un'insalatiera i **cetrioli**, la restante **salsa di soia**, 1 cucchiaino di **aceto**, un pizzico di **peperoncino** e 1 cucchiaino di **olio di sesamo**.
- Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio e senza condimenti e tostate i **semi di sesamo** per 1-2 minuti, quindi trasferiteli in un piatto.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **pollo** con le **melanzane** nei piatti.
- Servite il **riso** e l'**insalata di cetrioli** a parte, in due ciotole separate.
- Guarnite il **pollo** con l'**erba cipollina** e spolverizzate il **riso** con i **semi di sesamo**.

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

**Buon Appetito!**