# Pollo saltato alla soia e lime

## con bietole piccanti e riso Jasmine

30 minuti • Piccante • Mangiami per primo

16

Lime

Salsa di Soia

Riso Jasmine

Aglio

Peperoncino

Petto di pollo a fette

Bietola

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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Zucchero

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

| | 2P | 4P |
|---|---|---|
| Lime | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Salsa di Soia **11) 13)** | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Riso Jasmine | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Aglio | 1 spicchio | 2 spicchi |
| Peperoncino | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Petto di pollo a fette** | 250 g | 500 g |
| Bietola | 200 g | 400 g |

***Conservare al fresco*

## Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g |
|---|---|---|
| per gli ingredienti non cucinati | **359 g** | **100 g** |
| Energia (kJ/kcal) | 1876 kJ/ 448 kcal | 523 kJ/ 125 kcal |
| Grassi (g) | 4 g | 1 g |
| Grassi saturi (g) | 1 g | 0.2 g |
| Carboidrati (g) | 70 g | 19 g |
| Zuccheri (g) | 5 g | 1 g |
| Fibre (g) | 6 g | 2 g |
| Proteine (g) | 40 g | 11 g |
| Sale (g) | 4 g | 1 g |

## Allergeni

**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

FSC MISTO
Carta da fonti gestite in maniera responsabile
FSC® C020930

Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

1

## Tagliare gli ingredienti

**TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.**

- Tagliate la **bietola** a pezzetti da 1-2 cm, eliminando la parte più coriacea del gambo.
- Grattugiate a piacere poca scorza di **lime** (senza intaccare la parte bianca, che è amara), poi tagliatelo a spicchi.
- Tagliate tutto o un tocchetto di **peperoncino** a rondelle.
- Sbucciate e grattugiate l'**aglio**, o tritatelo finemente con il coltello.

2

## Cuocere il riso

- Trasferite 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.

3

## Preparare la salsa

- Trasferite la **salsa di soia** in una ciotolina e mescolatela con il succo di uno spicchio di **lime**, 1/2 cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone) e qualche rondella di **peperoncino** a piacere.

4

## Rosolare le verdure

- Scaldate un filo d'**olio** a fuoco medio in una padella antiaderente e rosolate l'**aglio** e qualche rondella di **peperoncino** per 1-2 minuti.
- Aggiungete le **bietole**, aggiustate di **sale**, coprite con un coperchio e cuocete per 5 minuti.

5

## Cuocere il pollo

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

- Tagliate il **pollo** a striscioline di 2 cm circa.
- Unitelo nella padella con le **bietole** e fate rosolare per altri 7-8 minuti.
- Alzate la fiamma al massimo, unite la **salsa** preparata in precedenza e fate ridurre per altri 1-2 minuti circa, mescolando spesso.
- Assaggiate e aggiustate di **sale** se necessario.

6

## Disporre nei piatti

- Distribuite il **riso** nei piatti e insaporitelo a piacere con un pizzico di **scorza di lime**.
- Disponete il **pollo** e le **bietole** sopra al riso.
- Guarnite con poche rondelle di **peperoncino** (se gradite) e uno spicchio di **lime**, che potete spremere per dare una nota di freschezza.

## Buon Appetito!