



Polpettine di pollo in agrodolce con riso Basmati e spinaci

45 minuti • Mangiami per primo

4



Macinato di pollo



Salsa sweet chili



Riso Basmati



Panko (pangrattato giapponese)



Zenzero



Prezzemolo



Salsa di Soia



Spinaci

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'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 sweet chili	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Panko (pangrattato giapponese) 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Salsa di Soia 11 13	1 pacchetto	1 pacchetto
Spinaci**	250 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	415 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2538 kJ/ 607 kcal	612 kJ/ 146 kcal
Grassi (g)	13 g	3 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	84 g	20 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g
Proteine (g)	41 g	10 g
Sale (g)	3 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!

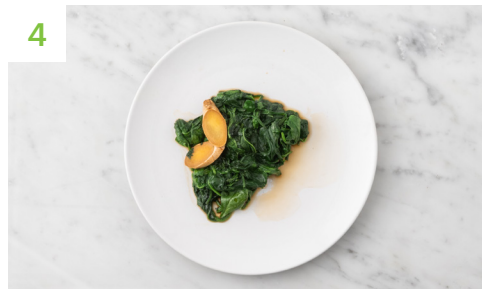
Conservate il kit ricette in frigo

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



Preparare gli ingredienti

- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Sbucciate un pezzetto di **zenzero**. Grattugiatene metà e lasciatene un tocchetto intero.



Cuocere gli spinaci

- Scaldate un cucchiaino d'**olio** in una padella antiaderente.
- Aggiungete il tocchetto di **zenzero** e gli **spinaci**. Coprite e fate cuocere per 2-3 minuti.
- Togliete il coperchio, aggiungete la **salsa di soia** e continuate la cottura a fuoco alto per altri 1-2 minuti. Quindi spostate gli **spinaci** in un piatto.



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**.
- Cuocete per 7-8 minuti, con il coperchio, quindi spegnete il fuoco, sgranate con una forchettina e rimettete subito il coperchio in modo che proseguisca la cottura.



Cuocere le polpettine

- TIP: le polpettine saranno cotte quando all'interno la carne risulterà bianca e opaca.**
- Rimettete la stessa padella sul fuoco con un filo d'olio e fate dorare le **polpettine** per 2-3 minuti.
 - Unite un pizzico di **sale**, la **salsa sweet chili** e 2-3 cucchiaini d'**acqua** e continuate la cottura con coperchio per 10-12 minuti.
 - Quando mancano 2-3 minuti, togliete il coperchio e fate asciugare il fondo di cottura.



Formare le polpettine

- Unite in una ciotola il **pollo**, mezzo cucchiaino di **zenzero** tritato, il **panko**, un pizzico generoso di **prezzemolo** tritato e un pizzico di **sale**.
- Mescolate con cura e formate delle **polpettine** grandi come una noce. Inumiditevi le mani per evitare che il composto si attacchi.
- Formate 10-12 polpettine in totale (il doppio per 4 persone).



Disporre nei piatti

- Dividete il **riso** in piatti fondi o ciotole.
- Disponete sopra le **polpettine** e accompagnate con gli **spinaci**. Aggiustate di **pepe** e guarnite con il **prezzemolo** rimanente.



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

Buon Appetito!