



HELLO  
FRESH

# Pollo tandoori speziato e riso alla curcuma

con yogurt al coriandolo, peperoni e carote arrosto

Preparation time : 40 min.



What did you think of this recipe?  
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.  
<https://hfresh.cottey.fr/it-IT/recipes/pollo-tandoori-speziato-e-riso-alla-curcuma-12>

Detach me! \_\_\_\_\_

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Pentolino, Ciotolina, Teglia con carta da forno, Ciotola

Ingredients for 1-6 people

| Ingredient                                             | 2p       | 4p       | 6p       |
|--------------------------------------------------------|----------|----------|----------|
| Cipolla (pezzo(i))                                     | 1        | 1        | 3        |
| Carota (pezzo(i))                                      | 2        | 4        | 6        |
| Peperone (pezzo(i))                                    | 1        | 2        | 3        |
| Dry Rub Tandoori (bustina)                             | 1        | 2        | 3        |
| Aglio (pezzo(i))                                       | 1        | 2        | 3        |
| Curcuma (pacchetto)                                    | ½        | 1        | 1½       |
| Riso Basmati (g)                                       | 150      | 300      | 450      |
| Cosce di pollo disossate senza pelle 100% italiane (g) | 600      | 1200     | 1800     |
| Coriandolo (g)                                         | 5        | 10       | 15       |
| Yogurt bianco intero (pacchetto)                       | 1        | 2        | 3        |
| Arachidi (pacchetto)                                   | 1        | 2        | 3        |
| Olio d'oliva (q.b.)                                    | to taste | to taste | to taste |
| Acqua per il riso (ml)                                 | 230      | 460      | 690      |
| Sale (q.b.)                                            | to taste | to taste | to taste |
| Pepe (q.b.)                                            | to taste | to taste | to taste |
| Burro (q.b.)                                           | to taste | to taste | to taste |

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

| Per serving                | Amount    |
|----------------------------|-----------|
| Energia                    | 874 Kcal  |
| Energia (kJ)               | 3655 kJ   |
| Grassi                     | 29.2 g    |
| di cui Acidi Grassi Saturi | 8.5 g     |
| Carboidrati                | 85.2 g    |
| di cui Zuccheri            | 8.4 g     |
| Fibre                      | 8.3 g     |
| Proteine                   | 71.6 g    |
| Sodio                      | 924.51 mg |

Allergens

Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Sedano, Soia, Semi di sesamo, Pesce, Latte, Crostacei, Uova, Senape, Arachidi, Frutta a guscio

Always check the product labels for allergen information.



Verdure in forno

**IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!**

Preriscaldate il forno in modalità statica a 200 °C.

Sbucciate la **cipolla** e tagliatela a spicchi di circa 2 cm.

Pelate la **carota** e tagliatela a rondelle di circa 0,5 cm.

Tagliate il **peperone** a tocchetti di 2 cm circa.

Raccogliete le verdure in una ciotola e conditele con un filo d'**olio** e metà del **dry rub Tandoori**. Distribuitele su una teglia foderata di carta da forno e cuocete in forno caldo per circa 15 minuti.



Cuocere il riso

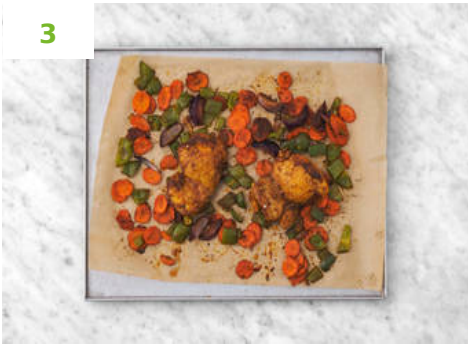
Nel frattempo, sbucciate l'**aglio** e tritatelo finemente.

Scaldate un filo d'**olio** in un pentolino a fuoco medio e rosolate l'**aglio**, 1-2 cucchiaini di **curcuma** (dosate a piacere) per 1 minuto circa.

Aggiungete il **riso** e proseguite la cottura per un altro minuto.

Incorporate l'**acqua per il riso** (dosi in tabella) e un pizzico di **sale**. Coprite con un coperchio e portate a bollore.

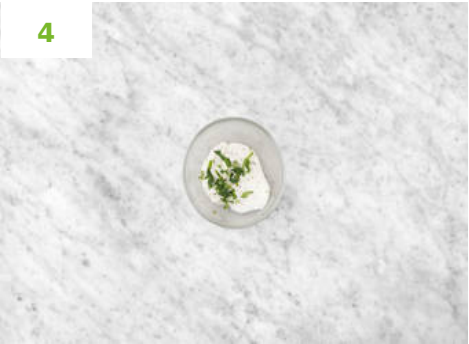
Abbassate il fuoco al minimo e fate sobbollire per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete, aggiungete una noce di **burro** e lasciate coperto fino al momento di servire.



Aggiungere pollo

Mettete il **pollo** in una ciotola (potete usare la stessa delle verdure) con un filo d'**olio**, il resto del **dry rub Tandoori** e un pizzico di **sale**.

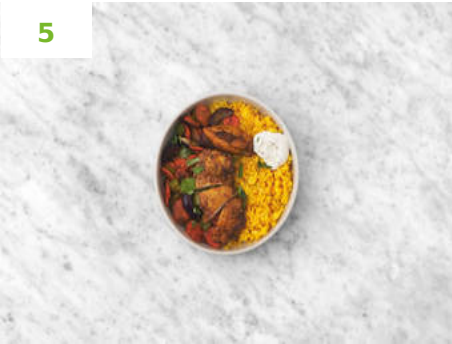
Estraete la teglia con le verdure dal forno, facendo attenzione a non bruciarvi. Adagiate sopra anche il pollo e rimettete in forno per 15-20 minuti, finché sarà dorato all'esterno e non più rosa al centro.



Salsa yogurt

Nel frattempo, tritate finemente il **coriandolo** (oppure omettetelo o sostituitelo con del prezzemolo, se non ne gradite il sapore).

Mettete lo **yogurt** in una ciotolina con un filo d'**olio**, la maggior parte del **coriandolo**, un pizzico di **sale** e **pepe**.



Disporre nei piatti

Disponete **riso**, **verdure** e **pollo** nei piatti.

Accompagnate con lo **yogurt**.

Guarnite con le **arachidi** e il resto del **coriandolo**.

Enjoy your meal!