



Polpette di pollo pronte in salsa tandoori

con latte di cocco, carote e pane naan

Pulizia veloce

Preparation time : 20 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/polpette-di-pollo-pronte-in-salsa-tandoori-214>

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

Padella antiaderente

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Cipolla (pezzo(i))	1	1	3
Pomodoro (pezzo(i))	1	2	3
Carota (pezzo(i))	1	2	3
Polpette di pollo 100% italiano (pacchetto)	2	4	6
Dry Rub Tandoori (bustina)	1	2	3
Concentrato Di Pomodoro (pacchetto)	½	1	1½
Latte Di Cocco (pacchetto)	1	2	3
Naan (pacchetto)	1	2	3
Olio di oliva (cucchiaino)	2	4	6
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	1053 Kcal
Energia (kj)	4406 kj
Grassi	51 g
di cui Acidi Grassi Saturi	19.8 g
Carboidrati	89.1 g
di cui Zuccheri	9.7 g
Fibre	7.1 g
Proteine	53 g
Sodio	2184.5 mg

Allergens

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

Always check the product labels for allergen information.



Tagliare le verdure

Seguite le quantità indicate a sinistra per preparare correttamente la ricetta in base al numero di porzioni!

Sbucciate e tagliate la **cipolla** a fettine sottili.

Tagliate il **pomodoro** a dadini di circa 1 cm.

Pelate e tagliate la **carota** a rondelle sottili.



Scaldare i naan

Agitate energicamente la confezione del **latte di cocco** prima di aprirlo (le basse temperature rendono la consistenza più grumosa), quindi incorporatelo in padella insieme al **concentrato di pomodoro**.

Aggiustate di **sale**, se necessario, e proseguite la cottura a fuoco medio per 9-10 minuti circa, o finché la salsa si sarà un po' addensata e le polpette non sono più rosa al centro.

Nel frattempo, scaldate i **naan** in padella a fuoco medio per 1-2 minuti per lato oppure in microonde per circa 1 minuto.



Cuocere la salsa

Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.

Aggiungete **cipolla**, **carota**, **pomodoro**, condite con un pizzico di **sale** e cuocete per 5-6 minuti, mescolando spesso.

Unite le **polpette**, condite con il **Dry Rub tandoori** dosato a piacere (ha un sapore speziato, aggiungetelo poco per volta), **sale**, **pepe** e rosolate per 2-3 minuti, finché saranno dorate.



Disporre nei piatti

Disponete le **polpette** nei piatti.

Se gradite, conditele con un cucchiaino di **burro**.

Accompagnate con il **naan**.

Enjoy your meal!