



Donburi di pollo morbido sfilacciato e riso Jasmine

con pak choi, carote e arachidi

Veloce

Preparation time : 25 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/donburi-di-pollo-morbido-sfilacciato-e-riso-jasmine-520>

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, Padella

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Pulled chicken (pacchetto)	2	4	6
Baby Pak Choi (pezzo(i))	1	2	3
Riso Jasmine (g)	150	300	450
Arachidi (pacchetto)	1	2	3
Aglio (pezzo(i))	1	2	3
Carota (pezzo(i))	2	4	6
Pasta di zenzero (pacchetto)	1	2	3
Salsa di Soia (ml)	20	40	60
Cipollotto (pezzo(i))	1	2	3
Olio d'oliva (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	712 Kcal
Energia (kj)	2979 kj
Grassi	20.7 g
di cui Acidi Grassi Saturi	5.4 g
Carboidrati	81.5 g
di cui Zuccheri	2.6 g
Fibre	7.5 g
Proteine	56.3 g
Sodio	1370.72 mg

Allergens

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

Always check the product labels for allergen information.



La base è il riso

IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!
Raccogliete in un pentolino il **riso** con l'**acqua per il riso**.
Unite un pizzico di **sale**, coprite con un coperchio e portate a bollore su fuoco medio-alto.
Abbassate il fuoco al minimo e lasciate sobbollire per 12 minuti, quindi spegnete e tenete coperto fino al momento di servire.



Tagliare le verdure

Tagliate il **cipollotto** a rondelle, separando la parte bianca da quella verde.
Pelate la **carota** e tagliatela a rondelle sottili di circa 1 cm.
Portate una padella su fuoco medio-alto con un filo d'olio, unite la parte bianca del cipollotto con le carote, un pizzico di **sale**, **pepe**, **pasta di zenzero** e rosolate per 2-3 minuti, finché saranno leggermente dorate.
Aggiungete un goccino d'**acqua**, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per 6-8 minuti, mescolando spesso finché saranno tenere.
Aggiungete qualche altro cucchiaino d'acqua se dovessero attaccarsi.



Cuocere il pak choi

Tagliate il **pak choi** a metà, lasciando le foglie unite alla base.
Sbucciate l'**aglio** (potete tenere la buccia).
Portate una padella antiaderente su fuoco medio-alto con un filo d'olio.
Unite l'**aglio**, il **pak choi**, un pizzico di **sale** e, per 2 persone, 5-6 cucchiaini d'**acqua**.
Cuocete per 4 minuti, quindi voltate i pak choi e proseguite la cottura con il coperchio per altri 4 minuti, o finché il pak choi sarà morbido.
Trasferite in un piatto e tenete da parte.



Cuocere il pulled chicken

Riportate la padella su fuoco medio-basso e unitevi il pulled chicken.
Bagnate con la **salsa di soia**, un goccio d'**acqua** e cuocete con il coperchio per 2-3 minuti. Alla fine salate e pepate.



Disporre nei piatti

Disponete il **riso**, la **carne** e le **verdure** nei piatti.
Guarnite con **arachidi** e la parte verde del **cipollotto**.

Enjoy your meal!