



Wrap fusion 'fai da te' di pollo in salsa di soia

con cetrioli marinati e coleslaw tiepida | Una ricetta, gusti su misura

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/wrap-fusion-fai-da-te-di-pollo-in-salsa-di-soia-549>

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, Ciotola

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Cetriolo (pezzo(i))	1	2	3
Salsa di Soia (ml)	20	40	60
Mini Tortilla Di Farina Bianca (pacchetto)	1	1	3
Salsa Hoisin (pacchetto)	1	2	3
Maionese (pacchetto)	2	4	6
Petto di pollo a fette 100% italiano (g)	500	1000	1500
Mix di Carote e Cavolo Cappuccio (g)	150	300	450
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
Zucchero (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Aceto (cucchiaino)	1	2	3
Zucchero (cucchiaino)	1	2	3

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	739 Kcal
Energia (kj)	3092 kj
Grassi	19.9 g
di cui Acidi Grassi Saturi	6.5 g
Carboidrati	59.4 g
di cui Zuccheri	15.4 g
Fibre	1.5 g
Proteine	69.9 g
Sodio	977 mg

Allergens

Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Sedano, Soia, Grano (Glutine), Uova, Senape

Always check the product labels for allergen information.



Insaporire i cetrioli

Tagliate il **cetriolo** a bastoncini di circa 0,5 cm.
Conditelo con, per 2 persone, 1 cucchiaino di **aceto**, 1 cucchiaino di **zucchero** e un pizzico di **sale** .
Mescolate bene e lasciate insaporire.



Scaldare le tortillas

Scaldare una padella a fuoco medio senza condimenti e tostate le **tortillas** 1-2 minuti per lato, finché saranno calde e dorate. In alternativa, scaldatele per circa 1 minuto nel forno microonde.



Cuocere le verdure e la carne

TIP: il pollo sarà cotto quando la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.
Scaldare un cucchiaino d'**olio** per persona in una padella a fuoco medio-alto.
Rosolate il **mix di carote e cavolo** con un pizzico di **sale** per 4-5 minuti, finché sarà cotto ma ancora consistente, poi spostatelo in un piatto.
Tagliate il **pollo** a listerelle di 2-3 cm e cuocetelo a fuoco medio nella stessa padella con un filo d' **olio** e la **salsa di soia** per circa 7-8 minuti.



Portare a tavola

Portate a tavola tutti gli ingredienti e lasciate che ciascun commensale componga il proprio piatto secondo i suoi gusti, dosando a piacere tutti gli ingredienti.

Enjoy your meal!