



Bowl d'Oriente - polpette di pollo e riso al cocco

con lemongrass, pak choi e salsa ponzu | Una ricetta, gusti su misura

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/bowl-doriente-polpette-di-pollo-e-riso-al-cocco-565>

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, Ciotolina

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Polpette di pollo 100% italiano (pacchetto)	2	4	6
Riso Jasmine (g)	150	300	450
Baby Pak Choi (pezzo(i))	1	2	3
Carota (pezzo(i))	2	4	6
Latte Di Cocco (pacchetto)	1	2	3
Lemongrass (pezzo(i))	1	2	3
Salsa di Soia (ml)	20	40	60
Lime (pezzo(i))	½	1	1½
Arachidi (pacchetto)	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
Zucchero (q.b.)	to taste	to taste	to taste

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	861 Kcal
Energia (kj)	3604 kj
Grassi	34 g
di cui Acidi Grassi Saturi	17.8 g
Carboidrati	94.1 g
di cui Zuccheri	5.1 g
Fibre	7.8 g
Proteine	53.4 g
Sodio	1519.1 mg

Allergens

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

Always check the product labels for allergen information.



Cuocere il riso

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

Schiacciate leggermente il bastoncino di **lemongrass** con la parte piatta della lama di un coltello, poi tagliatelo a metà.

Raccogliete il **riso** in un pentolino con 3 cucchiaini di **latte di cocco** a testa (agitare energicamente la confezione prima di aprirlo) e l'**acqua per il riso** (dosi in tabella). Unite un pizzico di **sale** e metà **lemongrass**. Coprite con un coperchio e portate a bollire su fuoco medio-alto.

Abbassate il fuoco al minimo e fate sobbollire per 12 minuti, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.

Eliminate il **lemongrass** prima di disporre nei piatti.



Preparare la salsa al cocco

Nel frattempo che cuocete il riso, versate il resto del **latte di cocco** in un pentolino e unite l'altra metà della **citronella**.

Cuocete per 5 minuti a fuoco basso finché la salsa si addensa leggermente, poi eliminate la citronella.



Cuocere le polpette

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

Una volta caldo, unite le **polpette** e cuocete 7-8 minuti con il coperchio, mescolando spesso per cuocerle uniformemente su tutti i lati, finché non sono più rosa al centro.

Intanto, pelate le **carote** e riducetele a rondelle di circa 0,5 cm.

Tagliate il **pak choy** a metà, lasciando le foglie unite alla base.

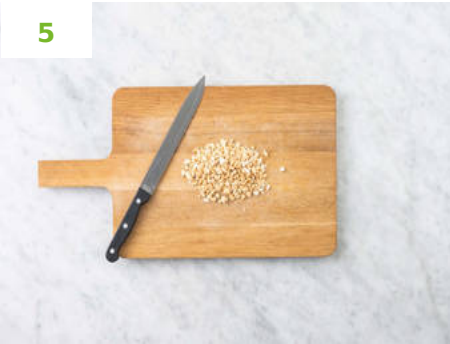


Cuocere le verdure

Spostate le polpette in una ciotola e riportate la padella su fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.

Unite le **carote**, il **pak choy**, un pizzico di **sale** e rosolate per 2 minuti.

Aggiungete un gocciolo d'**acqua**, un pizzico di **sale** e **pepe**. Coprite con un coperchio e proseguite la cottura per 6 minuti, mescolando spesso finché le verdure saranno tenere e dorate.



Preparare i condimenti

Tritate grossolanamente le **arachidi** (oppure frantumatele battendo sul loro sacchetto con un cucchiaino di legno).

Tagliate il **lime** a spicchi.

Raccogliete in una ciotolina il succo di 1-2 spicchi di **lime** con la **salsa di soia**, lo **zucchero** e mescolate bene.



Disporre nei piatti

Portate a tavola tutti gli ingredienti e lasciate che ciascuno componga la bowl secondo i propri gusti.

Enjoy your meal!