



Stir-fry di pollo e pak choi in salsa agrodolce

con zucchine, riso bianco e maionese alla soia

Veloce

Preparation time : 25 min.



Cosce di pollo

disossate senza pelle 100% italiane



Riso Basmati



Baby Pak Choi



Cipolla



Zucchini



Salsa di Soia



Arachidi



Maionese



Salsa chili



Acqua per il riso



agrodolce

Olivo d'oliva



Sale



Pepe



Zucchero



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/stir-fry-di-pollo-e-pak-choi-in-salsa-agrodolce-567>

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, Ciotola

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Cosce di pollo disossate senza pelle 100% italiane (g)	600	1200	1800
Riso Basmati (g)	150	300	450
Baby Pak Choi (pezzo(i))	1	2	3
Cipolla (pezzo(i))	1	1	3
Zucchini (pezzo(i))	1	2	3
Salsa di Soia (ml)	20	40	60
Arachidi (pacchetto)	1	2	3
Maionese (pacchetto)	2	4	6
Salsa chili agrodolce (pacchetto)	1	2	3
Acqua per il riso (ml)	230	460	690
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	903 Kcal
Energia (kJ)	3777 kJ
Grassi	35.3 g
di cui Acidi Grassi Saturi	8 g
Carboidrati	83.5 g
di cui Zuccheri	13.6 g
Fibre	5.9 g
Proteine	70.1 g
Sodio	461.75 mg

Allergens

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

Raccogliete in un pentolino il **riso** con l'**acqua per il riso** (dosi in tabella).

Unite un pizzico di **sale**, coprite con un coperchio e portate a bollire su fuoco medio-alto.

Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.



Fare il stir-fry

Intanto, riducete il **pak choi** a tocchetti di 2-3 cm.

Aggiungetelo in padella con un goccino d'**acqua**, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 4-5 minuti, finché le verdure saranno tenere e il pollo non più rosa al centro.

Abbassate il fuoco e aggiungete la **salsa chilli agrodolce** e metà della **salsa di soia**, mescolate bene, cuocete per altri 1-2 minuti e poi spegnete.

Mescolate in una ciotolina la **maionese**, il resto della **salsa di soia** e un pizzico di **zucchero**.

Tritate grossolanamente le **arachidi**.



Preparare gli ingredienti

Nel frattempo che cuocete il riso, tagliate la **zucchini** a metà per il lungo e poi a mezzelune di circa 2 cm.

Sbucciate e affettate sottilmente la **cipolla**.

Tagliate il **pollo** a strisciole.

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

Unite **cipolla**, **zucchine** e **pollo**, condite con **sale** e **pepe** e saltate per 5-6 minuti, mescolando spesso, finché gli ingredienti saranno dorati.

4

Disporre nei piatti

Disponete il **riso** in piatti fondi o ciotole e adagiate sopra il **pollo** con le **verdure**.

Spolverizzate con le **arachidi** e irrorate con la **salsa maionese-soia**.

Enjoy your meal!