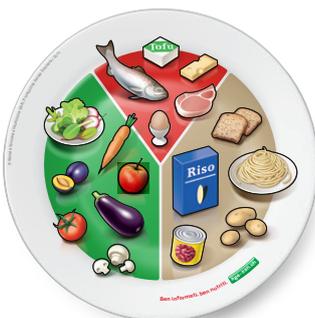




Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Nasi Goreng con pollo e insalata



Valori nutritivi per porzione

% del fabbisogno energetico tot.

Apporto energetico 530 kcal

Proteine 32 g 24%

Carboidrati 62 g 47%

Grassi 17 g 29%



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Nasi Goreng con pollo e insalata

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione: circa 35 minuti

Ingredienti

Nasi Goreng:

250 g	riso profumato
3 dl	acqua
3 c.	HO oppure olio di colza HOLL*
400 g	carne di pollo svizzero sminuzzata
q.b.	sale e pepe
1	gambo porro
3	carote
1	peperone rosso grande
3	cipolloti
2	spicchi d'aglio
2 c.	salsa di soia chiara
1 c.no	sambal oelek
½ c.no	coriandolo in polvere

Insalata:

1	lattuga
12	pomodori ciliegini



Salsa:

3 c.	olio di colza
3 c.	balsamico bianco
1 c.	senape
	sale, pepe

* olio particolarmente resistente alle alte temperature, ideale per le cotture ad alta temperatura

Preparazione

Versare il riso in un colino, farvi scorrere dell'acqua fredda finché l'acqua rimane chiara. Portare a ebollizione l'acqua insieme al riso e, coperto, lasciare ammorbidire per circa 15 minuti a fuoco molto basso. Non aprire mai il coperchio. Poi, smuovere il riso con una forchetta.

Tagliare a striscioline sottili il porro, i peperoni e le carote, quindi tagliare i cipollotti ad anelli. Scaldare l'olio in un wok o in una padella antiaderente, quindi rosolarvi la carne di pollo già tagliata a porzioni per circa 4 minuti. Togliere la carne, condire con sale e pepe e tenere da parte coperto. Ridurre il fuoco ed eventualmente aggiungere un po' d'olio. Versare la verdura nel wok, spremervi l'aglio e soffriggere il tutto girando per circa 5 minuti. Aggiungere il pollo, il riso, la salsa di soia, il sambal oelek e il coriandolo in polvere. Continuare a cuocere per circa 5 minuti. Servire e gustare.

Lavare la lattuga e staccarne le foglie, tagliare i pomodori ciliegini a metà. Mescolare gli ingredienti per la salsa e insaporire con sale e pepe. Mescolare l'insalata alla salsa e impiattare.