

Bowl Vitality Di Pollo & Miglio con Verdure Kimchi

Tempo totale **35 Min** 10 Min Tempo di preparazione **25 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

1.560 kJ / 362 kcal

Grassi: **10,1 g** Proteine: **36,1 g**

Carboidrati: **28,9 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

- 50 g** di miglio
- 200 g** di fagiolini verdi
- Sale
- 250 g** di filetto di petto di pollo
- 3 cucchiaini** Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
- 3 cucchiaini** Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman
- Pepe macinato al momento
- 1** bulbo di finocchio
- 200 g** di pomodorini
- 2 cucchiai** Salsa Piccante al Peperoncino Kimchi Kikkoman

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Preparare il miglio seguendo le istruzioni sulla confezione. Cuocere i fagiolini in acqua salata per circa 10 min.

Passaggio 2

Tagliare il pollo a pezzetti, friggere in 1 cucchiaino di olio di sesamo riscaldato per circa 10 minuti e condire con la salsa Ponzu Kikkoman e il pepe.

Passaggio 3

Affettare finemente il finocchio (mettere da parte le cime verdi) e friggere in 1 cucchiaino di olio caldo per 6-8 minuti. Affettare i pomodori, friggerli in 1 cucchiaino di olio di sesamo caldo per circa 5 minuti, poi versare il tutto in 100 ml di acqua con salsa Kimchi e mescolare.

Passaggio 4

Sistemare il miglio con il finocchio, i fagiolini e il pollo nelle bowl, irrorare con la salsa Kimchi al pomodoro, guarnire con le cime di finocchio e servire.