

Riso saltato con uova, pollo e verdure

Tempo totale **15 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **5 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.198 kJ / 525 kcal

Grassi: **15 g** Proteine: **29 g**
Carboidrati: **58 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

3 cucchiaini	<u>Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman</u>
0,5 cucchiaino	di miele
0,5 cucchiaino	di zenzero grattugiato
0,5	spicchio d'aglio, tritato finemente
200 g	di filetto di pollo
1 cucchiaino	di olio vegetale
0,5	carota
0,5	peperone rosso
0,5	broccolo
0,5	cipolla
100 g	di riso
0,5 cucchiaino	di curcuma
1	uovo
1 cucchiaino	di cipollotto tritato

PREPARAZIONE

Passaggio 1

2 cucchiaini Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **0,5 cucchiaino** di miele - **0,5 cucchiaino** di zenzero grattugiato - **0,5** spicchio d'aglio, tritato finemente - **200 g** di filetto di pollo - **1 cucchiaino** di olio vegetale - **0,5** carota - **0,5** peperone rosso - **0,5** broccolo - **0,5** cipolla

Versa la Salsa di Soia Kikkoman in una ciotola, aggiungi il miele, l'aglio tritato e lo zenzero grattugiato. Mescola bene. Taglia il pollo a cubetti e passalo nella marinatura. Salta il filetto di pollo nell'olio vegetale per 3 minuti, poi trasferiscilo in una ciotola. Taglia la cipolla a cubetti, la carota a fiammifero, il peperone rosso a listarelle e dividi il broccolo in cimette. Nella stessa padella, salta le verdure.

Passaggio 2

100 g di Riso - **0,5 cucchiaino** di curcuma - **1** uovo - **1 cucchiaino** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaino** di cipollotto tritato

Cuoci il riso seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Aggiungi in padella il riso, il pollo e la curcuma e salta il tutto finché il riso non è ben caldo. Rompi dentro l'uovo e mescola finché non si rapprende. Irrora con la Salsa di Soia Kikkoman e cospargi con il cipollotto tritato.