

Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Nasi Goreng con pollo e insalata



Valori nutritivi per porzione

Apporto energetico	530 kcal
Proteine	32 g
Carboidrati	62 g
Grassi	17 g

% del fabbisogno energetico tot.

24%
47%
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. 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 cipollotti
- 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.