



Maiale satay in salsa alle arachidi con stir-fry di zucchine e riso Basmati

40 minuti

15



Lonza Di Maiale



Burro Di Arachidi



Salsa di Soia



Latte Di Cocco



Zucchina



Riso Basmati



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Lonza Di Maiale**	1 pacchetto	2 pacchetti
Burro Di Arachidi 1)	1 bustina	2 bustine
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchina**	2 pezzi	4 pezzi
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	515 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2927 kJ/ 700 kcal	568 kJ/ 136 kcal
Grassi (g)	29 g	6 g
Grassi saturi (g)	17 g	3 g
Carboidrati (g)	69 g	14 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g
Fibre (g)	3 g	1 g
Proteine (g)	41 g	8 g
Sale (g)	3 g	1 g

Allergeni

1) Arachidi **11)** Soia **13)** Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)



Cuocere le zucchini

- Tagliate le **zucchine** a rondelle di 0,5 cm.
- Scaldate bene una padella a fuoco medio e cuocete le zucchini con 1 cucchiaino d'**olio**, 3 cucchiaini d'**acqua** e con il coperchio per 6 minuti, mescolando ogni tanto.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per 4 minuti, o finché le zucchini saranno dorate.
- Alla fine salate a piacere.



Cuocere la lonza

TIP: la lonza sarà cotta quando risulterà opaca e bianca all'interno.

- Scaldate una padella antiaderente con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Unite la **lonza**, salate, pepate e cuocete per 6-7 minuti, mescolando ogni tanto.
- Unite la **salsa satay** e proseguite la cottura per un altro minuto circa.



Cuocere il riso

- Trasferite nel frattempo il **riso** in una casseruola con 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.



Disporre nei piatti

- Disponete la **lonza** e le **zucchine** nei piatti.
- Accompagnate con il **riso**.



Preparare la salsa satay

TIP: prima di utilizzare il latte di cocco, agitatene delicatamente la confezione per rendere omogenea la consistenza.

- Raccogliete in una ciotolina il **burro di arachidi**, la **salsa di soia** e, per 2 persone, 4-5 cucchiaini di **latte di cocco** e 2 cucchiaini di **acqua**.
- Mescolate energicamente con una forchetta per amalgamare gli ingredienti.

Buon Appetito!