



Bowl gustosa salsiccia e riso Basmati con carote, zucchine e porri rosolati

40 minuti

14



Salsiccia Di Maiale



Zuchina



Prezzemolo



Carota



Porro



Riso Basmati



Brodo Granulare Vegetale



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
Salsiccia Di Maiale**	1 pacchetto	1 pacchetto
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Porro**	1 pezzo	2 pezzi
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	445 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2624 kJ/ 627 kcal	590 kJ/ 141 kcal
Grassi (g)	24 g	5 g
Grassi saturi (g)	8 g	2 g
Carboidrati (g)	69 g	16 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g
Fibre (g)	6 g	1 g
Proteine (g)	35 g	8 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

10) Sedano

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.

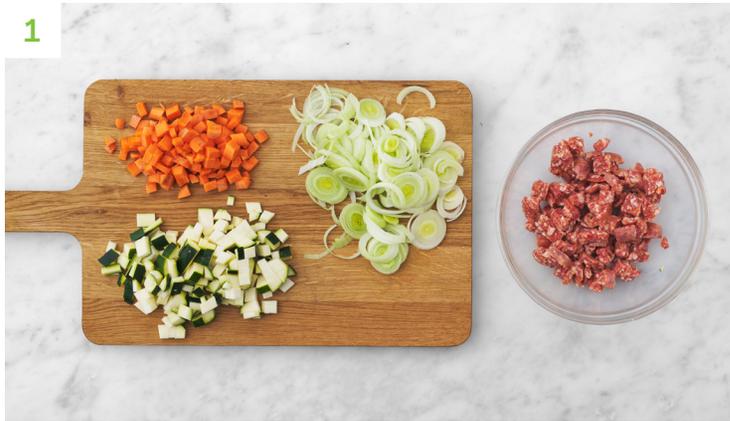
Mi raccomando!

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



Preparare gli ingredienti

- Portate a bollore una pentola con 500 ml d'**acqua** e scioglietevi il **brodo granulare**: assaggiate e aggiustate di **sale** se necessario.
- Eliminate la guaina più esterna e riducete il **porro** ad anelli sottili.
- Tagliate a cubetti di circa 1 cm la **carota** e la **zucchina**.
- Eliminate la pelle della **salsiccia** e riducetela a tocchetti.



Lessare il riso

- Nel frattempo, trasferite il **riso** in una casseruola e aggiungete 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.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.



Cuocere verdure e salsiccia

TIP: la salsiccia sarà cotta quando non sarà più rosa al centro.

- Scaldare un cucchiaio d'**olio** a fuoco medio in un'ampia padella antiaderente.
- Soffriggete **salsiccia, carota e porro** per 5 minuti. Unite le **zucchine**, 2 mestoli di **brodo** e proseguite la cottura per 10 minuti o finché le **verdure** saranno morbide e la **salsiccia** completamente cotta.'
- Se durante la cottura dovessero asciugarsi troppo, aggiungete altro **brodo**, poco per volta, in modo da ottenere un sugo ricco e umido, ma non troppo brodoso.



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti il **riso**, con a fianco le **verdure** e la **salsiccia**.
- Guarnite con il **prezzemolo**.

Buon Appetito!