



Fried rice ai gamberi e porro con carote ed erba cipollina

25 minuti • Mangiami per primo

19



Riso Basmati



Porro



Salsa di Soia



Brodo granulare di pollo



Erba Cipollina



Carota



Mazzancolle tropicali



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

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

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
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Porro**	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Brodo granulare di pollo	1 pacchetto	2 pacchetti
Erba Cipollina**	5 g	5 g
Carota**	2 pezzi	4 pezzi
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	324 g	100 g	400 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1566 kJ/ 374 kcal	483 kJ/ 115 kcal	1733 kJ/ 414 kcal	434 kJ/ 104 kcal
Grassi (g)	1 g	0 g	2 g	0 g
Grassi saturi(g)	0 g	0 g	1 g	0 g
Carboidrati (g)	70 g	21 g	70 g	17 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Fibre (g)	6 g	2 g	6 g	2 g
Proteine (g)	18 g	6 g	27 g	7 g
Sale (g)	4 g	1 g	5 g	1 g

Allergeni

5) Crostacei **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



Lessare il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete il **brodo granulare** e un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e tenete da parte coperto.



Saltare il riso

TIP: i gamberi saranno cotti quando risulteranno opachi e bianchi al centro.

- Unite il **riso** e i **gamberetti** nella padella con il porro e proseguite la cottura per 4-5 minuti a fuoco alto.
- Spegnete il fuoco, bagnate con la **salsa di soia** (è molto sapida, aggiungetela gradualmente secondo i vostri gusti) e mescolate bene per amalgamare i sapori.



Rosolare il porro

- Eliminate la parte finale del **porro** e la guaina esterna, quindi riducetelo a rondelle sottili.
- Pelate le **carote** e riducetele a rondelle di circa 0,5 cm.
- Scaldate bene una padella con un filo d'**olio** a fuoco medio.
- Rosolate il **porro** e le **carote** con un pizzico di **sale** e 2-3 cucchiaini di **acqua** per 5-6 minuti, finché saranno morbide e dorate.
- Tritate finemente l'**erba cipollina**.



Disporre nei piatti

- Distribuite il **riso** nei piatti.
- Guarnite con un pizzico di **erba cipollina** a piacere.

Buon Appetito!