



Lonza a bocconcini e pera allo zenzero

con cipollotto, riso Basmati e zucchine

35 minuti

3



Salsa di Soia



Riso Basmati



Zenzero



Cipollotto



Aglione



Pera



Semi Di Sesamo



Lonza Di Maiale



Insalata Mista



Zucchina



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: Sale, Pepe, Olio d'oliva

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Pera**	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	1 pacchetto
Lonza Di Maiale**	1 pacchetto	1 pacchetto
Insalata Mista**	100 g	100 g
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	472 g	100 g	597 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2311 kJ/ 552 kcal	490 kJ/ 117 kcal	2902 kJ/ 694 kcal	486 kJ/ 116 kcal
Grassi (g)	11 g	2 g	15 g	3 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	74 g	16 g	75 g	13 g
Zuccheri (g)	14 g	3 g	14 g	2 g
Fibre (g)	7 g	2 g	7 g	1 g
Proteine (g)	37 g	8 g	63 g	11 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **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



Preparare gli ingredienti

TIP: per un gusto più delicato o più intenso, regolate a piacere le dosi di aglio e zenzero.

- Sbucciate la **pera**, eliminate il torsolo e grattugiatela con una grattugia a fori grossi.
- Riducete la **zucchini** a bastoncini di circa 1 cm.
- Sbucciate e grattugiate **aglio** e **zenzero**.
- Affettate finemente il **cipollotto**.



Saltare le zucchini

- Scaldate bene una padella a fuoco medio e cuocete le **zucchine** con 1 cucchiaino d'**olio**, 3 cucchiaini d'**acqua** e con il coperchio per 6 minuti, mescolando ogni tanto. Togliete il coperchio e proseguite per 4 minuti, finché saranno dorate. Alla fine salate a piacere.
- Condite l'**insalata** con **olio** e **sale** a piacere.



Marinare il maiale

- Raccogliete in una ciotola il **maiale**, la **salsa di soia**, il **cipollotto**, l'**aglio**, lo **zenzero**, la **pera** grattugiata, un pizzico di **pepe** e 1 filo d'**olio extravergine**.
- Mescolate con cura e tenete da parte a marinare.



Rosolare il maiale

- Cuocete il **maiale** con la sua **marinata** a fuoco medio-alto per circa 8-10 minuti con il coperchio.
- Assaggiare e aggiustate di **sale** e **pepe**, se necessario.



Lessare il riso

- Trasferite 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

- Distribuite il **riso** nei piatti.
- Adagiatevi sopra il **maiale** e le **zucchine**.
- Guarnite con i **semi di sesamo** e servite l'**insalata** a parte.

Buon Appetito!