

# Bocconcini di lonza in agrodolce e riso con pak choi, zenzero, arachidi e lime

25 minuti

19



Lime



Carota



Aglio



Zenzero



Riso Jasmine



Arachidi



Salsa agrodolce



Mix di spezie stile  
asiatico



Baby Pak Choi



Lonza Di Maiale



Mazzancolle  
trpicali



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, Farina, Olio d'oliva,  
Pepe

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Arachidi 1)	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa agrodolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile asiatico	1 pacchetto	2 pacchetti
Baby Pak Choi**	200 g	400 g
Lonza Di Maiale**	1 pacchetto	1 pacchetto
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	476 g	100 g	426 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2274 kJ/ 544 kcal	478 kJ/ 114 kcal	1849 kJ/ 442 kcal	434 kJ/ 104 kcal
Grassi (g)	9 g	2 g	5 g	1 g
Grassi saturi (g)	2 g	1 g	1 g	0 g
Carboidrati (g)	83 g	17 g	83 g	19 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g	11 g	3 g
Fibre (g)	8 g	2 g	8 g	2 g
Proteine (g)	36 g	8 g	19 g	4 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

## Allergeni

1) Arachidi 5) Crostacei

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](http://hellofresh.it)



## Tagliare le verdure

**TIP: dopo aver tagliato il pak choi, controllate che non vi siano residui di terra all'interno.**

- Lavate il **pak choi** e riducetelo a spicchi, lasciando le foglie unite alla base.
- Pelate la **carota** e tagliatela a dadini.
- Pelate lo **zenzero** e tagliatelo a rondelle.



## Cuocere le verdure

- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella antiaderente, unite lo **zenzero** e la **carota**, un pizzico di **sale** e **pepe** e cuocete per circa 8-10 minuti. Quindi eliminate lo zenzero e trasferite la carota in una ciotolina.
- Scaldate un cucchiaino d'**olio** nella stessa padella e rosolate l'**aglio**, sbucciato e tagliato a metà, e il **pak choi** a fuoco medio per 2-3 minuti.
- Aggiungete un pizzico di **sale** e **pepe**, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per circa 6-8 minuti, o finché il pak choi sarà morbido.



## Cuocere 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 12 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.



## Impanare il maiale

- Raccogliete in un piatto fondo 50 g di **farina** (circa 5 cucchiaini) per persona e un cucchiaino di **mix di spezie** (o tutto, se vi piace) e impanate uniformemente i **bocconcini di maiale**.
- Tritate grossolanamente le **arachidi**.

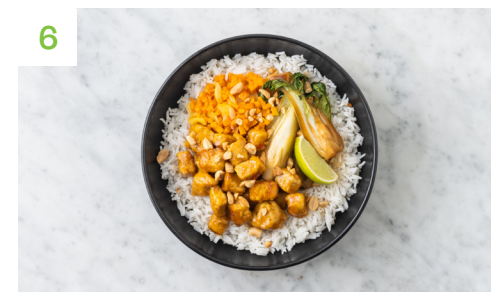
**Ricetta personalizzata:** impanate le mazzancolle come fareste per il maiale e cuocetele in padella a fuoco medio-alto con un filo d'olio per 5-6 minuti, finché saranno opache al centro, poi conditele con la salsa agrodolce.



## Cuocere la carne

**TIP: il maiale sarà cotto quando risulterà compatto, opaco e bianco all'interno.**

- Scaldate 2-3 cucchiaini di **olio** in una padella antiaderente a fuoco medio-alto.
- Rosolate i **bocconcini di maiale** 4-5 minuti, mescolando ogni tanto, finché saranno dorati.
- Aggiungete la **salsa agrodolce** e proseguite la cottura per 2-3 minuti.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti e adagiatevi sopra i **bocconcini di maiale**, le **carote** e il **pak choi**.
- Guarnite con le **arachidi** e accompagnate con uno spicchio di **lime**.

Buon Appetito!