

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



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**.

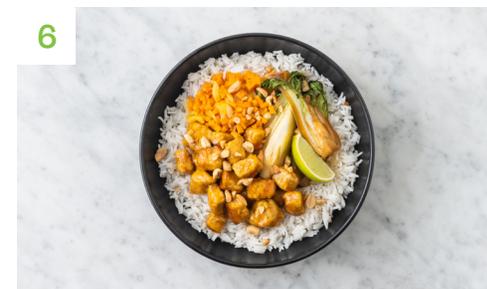
Ricetta personalizzata: impanate le mazzancolle come fareste per il maiale e cuocetele in padella a fuoco medio-alto con un filo d'olio per 5-6 minuti, finché saranno opache al centro, poi conditele con la salsa agrodolce.



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!