

Curry thai di gamberi, fagiolini e riso nero con peperoncino ed erba cipollina

45 minuti • Piccante • Mangiami per primo

21



Mazzancolle tropicali



Scalognò



Latte Di Cocco



Fagiolini



Peperoncino



Erba Cipollina



Mandorle



Riso Precotto



Aglio



Curry In Polvere Leggero



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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Mazzancolle tropicali** 5)	2 pacchetti	4 pacchetti
Scalognò	1 pezzo	2 pezzi
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Fagiolini**	250 g	500 g
Peperoncino 🌶️	1 pezzo	2 pezzi
Erba Cipollina**	5 g	10 g
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Precotto	1 pacchetto	0 pacchetto
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Curry In Polvere Leggero	2 pacchetti	4 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	557 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2729 kJ/ 652 kcal	490 kJ/ 117 kcal
Grassi (g)	27 g	5 g
Grassi saturi (g)	16 g	3 g
Carboidrati (g)	72 g	13 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g
Fibre (g)	13 g	2 g
Proteine (g)	31 g	6 g
Sale (g)	5 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 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 helloworldfresh.it



Preparare gli ingredienti

TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Sbucciate e tagliate lo **scalognò** a rondelle fini.
- Riducete il **peperoncino** a rondelle.
- Dividete i **fagiolini** a metà.



Preparare il curry

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio**. Unite lo **scalognò**, qualche rondella di **peperoncino** e rosolate per 2-3 minuti.
- Aggiungete i **fagiolini**, il **curry**, 200 ml d'**acqua** (per 2 persone), un pizzico di **sale** e proseguite la cottura per 7-8 minuti con un coperchio.



Scaldare il riso

- Nel frattempo, portate una padella su fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) per 2-3 minuti.
- Aggiungete il **riso**, 2-3 cucchiaini d'**acqua** e cuocete per 2-3 minuti, poi salate a piacere.



Aggiungere le mazzancolle

TIP: le mazzancolle saranno pronte quando risulteranno opache e chiare al centro.

- Terminata la cottura dei fagiolini, aggiungete in padella le **mazzancolle** e il **latte di cocco** (agitate delicatamente la confezione prima di utilizzarlo per rendere omogenea la consistenza) e proseguite la cottura per 4-5 minuti a fuoco basso, finché il latte di cocco si sarà un po' addensato.
- Nel frattempo, tritate grossolanamente le **mandorle** e affettate finemente l'**erba cipollina**.



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti.
- Aggiungete il **curry** di mazzancolle e fagiolini.
- Completate con l'**erba cipollina**, le **mandorle** e qualche rondella di **peperoncino** a piacere.

Buon Appetito!