



Stir-fry di riso alla curcuma e mazzancolle con fagiolini allo zenzero e salsa di soia

30 minuti • Mangiami per primo

15



Cipolla



Carota



Riso Jasmine



Mazzancolle tropicali



Curcuma



Zenzero



Fagiolini



Salsa di Soia



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 |
|-------------------------------|-------------|-------------|
| Cipolla | 1 pezzo | 1 pezzo |
| Carota** | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Riso Jasmine | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Mazzancolle tropicali** 5) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Curcuma | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Zenzero | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Fagiolini** | 250 g | 500 g |
| Salsa di Soia 11) 13) | 1 pacchetto | 1 pacchetto |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|--------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 374 g | 100 g | 450 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 1599 kJ/ 382 kcal | 427 kJ/ 102 kcal | 1766 kJ/ 422 kcal | 393 kJ/ 94 kcal |
| Grassi (g) | 2 g | 0 g | 2 g | 1 g |
| Grassi saturi(g) | 0 g | 0 g | 1 g | 0 g |
| Carboidrati (g) | 69 g | 19 g | 69 g | 15 g |
| Zuccheri (g) | 5 g | 1 g | 5 g | 1 g |
| Fibre (g) | 7 g | 2 g | 7 g | 2 g |
| Proteine (g) | 19 g | 5 g | 28 g | 6 g |
| Sale (g) | 5 g | 1 g | 6 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

1



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** e la **curcuma**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 12 minuti con il coperchio, quindi spegnete e tenete da parte coperto.
- Nel frattempo, sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Sbucciate un tocchetto di **zenzero**.
- Sbucciate e affettate la **carota** prima per il lungo e poi a mezzelune sottili.

3



Unire i gamberi

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

- Togliete il coperchio, unite i **gamberi** e proseguite la cottura per altri 4-5 minuti.
- Incorporate anche il **riso**, la **salsa di soia** e continuate a cuocere a fuoco alto per altri 1-2 minuti.

2



Cuocere le verdure

- Scaldare 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella capiente e rosolate la **cipolla**, lo **zenzero** e le **carote** per 3-4 minuti a fuoco medio-basso.
- Tagliate i **fagiolini** a metà e uniteli in padella. Incorporate anche 100 ml d'**acqua** (corca mezzo bicchiere) per 2 persone, un pizzico di **sale** e cuocete con il coperchio per circa 12-15 minuti, mescolando ogni tanto.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti.
- Irrorate con un filo d'**olio**, se gradite.

Buon Appetito!