

Burrito-bowl di manzo, maiale e yogurt con riso Jasmine, coriandolo e mais

25 minuti

4



Riso Jasmine



Lime



Mix Di Spezie Bbq



Mais



Cipolla



Pomodorini Datterini



Macinato misto di
maiale e manzo



Coriandolo



Yogurt Greco



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
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Mix Di Spezie Bbq	1 pacchetto	2 pacchetti
Mais	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Macinato misto di maiale e manzo**	200 g	400 g
Coriandolo**	5 g	5 g
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	490 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2943 kJ/ 703 kcal	601 kJ/ 144 kcal
Grassi (g)	26 g	5 g
Grassi saturi(g)	12 g	2 g
Carboidrati (g)	83 g	17 g
Zuccheri (g)	13 g	3 g
Fibre (g)	6 g	1 g
Proteine (g)	32 g	7 g
Sale (g)	2 g	0 g

Allergeni

7) Latte

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



Lessare il riso

TIP: tenete il coperchio fino al momento di servire, il riso continuerà a cuocere nel suo vapore.

- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml d'**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.



Unire la carne

TIP: la carne sarà cotta quando risulterà opaca e scura.

- Unite nella padella anche la **carne macinata** e condite con un pizzico di **sale** e 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** (o tutto, se vi piace). Coprite con un coperchio e cuocete per 15 minuti a fuoco basso.
- Se necessario, aggiungete 1-2 cucchiaini d'**acqua**.
- Alla fine assaggiate e aggiustate di sale.



Preparare gli ingredienti

- Sbucciate e tritate la **cipolla**.
- Scaldare un filo d'**olio** a fuoco medio in una padella antiaderente e rosolate la **cipolla** con un pizzico di **sale** per 2-3 minuti, mescolando ogni tanto, finché sarà tenera e traslucida.



Preparare la salsa

- Nel frattempo, condite lo **yogurt** con il succo di uno spicchio di **lime**, 1 cucchiaino di **olio** e un pizzico di **sale**.



Rosolare le verdure

TIP: omettete il coriandolo se non ne gradite il sapore, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Scolate il **mais** dal liquido di conservazione e sciacquatelo sotto acqua corrente.
- Tagliate i **pomodorini** in quarti.
- Tritate finemente il **coriandolo**.
- Aggiungete nella padella il **mais**, i **pomodorini** e un pizzico di **coriandolo** a piacere.



Disporre nei piatti

- Distribuite il **riso** nei piatti e adagiatevi sopra la **carne** con le **verdure**.
- Guarnite con la **salsa yogurt** e un pizzico di **coriandolo** a piacere.
- Accompagnate con gli spicchi di **lime**.

Buon Appetito!