



# 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!

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
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	<b>490 g</b>	<b>100 g</b>
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 [helloworldfresh.it](http://helloworldfresh.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!