

Khao pad sapparod - riso speziato all'ananas con mazzancolle, uovo strapazzato e curry

40 minuti

21



Ananas



Mazzancolle tropicali



Misto d'uovo



Coriandolo



Scalongo



Anacardi



Curry In Polvere
Leggero



Salsa di Soia



Riso Basmati



Lime



Carota



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

Dalla dispensa:

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Ananas	1 pezzo	1 pezzo
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti
Misto d'uovo** 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Coriandolo**	5 g	10 g
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Anacardi 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Curry In Polvere Leggero	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Carota**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	1174 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	4165 kJ/ 995 kcal	355 kJ/ 85 kcal
Grassi (g)	20 g	2 g
Grassi saturi(g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	174 g	15 g
Zuccheri (g)	79 g	7 g
Fibre (g)	16 g	1 g
Proteine (g)	39 g	3 g
Sale (g)	3 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 5) Crostacei 8) Uova 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

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



Lessare il riso

- Trasferite il **riso** in un pentolino 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 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto.



Cuocere le verdure

- Riportate la padella usata per le uova su fuoco alto con un filo d'**olio**.
- Aggiungete lo **scalogno**, la **carota** e l'**ananas**. Condite con il **curry**, un pizzico di **sale** e rosolate per 3-4 minuti, finché l'ananas risulterà dorato e leggermente caramellato.



Tagliare le verdure

- Tagliare l'**ananas** a metà per il lungo. Incidete la polpa sui 4 bordi, quindi estraete la polpa con un cucchiaino e tagliatela a tocchetti di circa 1 cm. Conservate la parte esterna, che vi servirà per l'impattamento.
- Sbucciate lo **scalogno** e riducetelo a rondelle.
- Sbucciate e grattugiate la **carota** con una grattugia a fori larghi.



Cuocere i gamberi

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

- Unite nella padella anche il **riso**, l'**uovo**, i **gamberi** e gli **anacardi** e proseguite la cottura per 4-5 minuti a fuoco alto.
- Spegnete il fuoco, bagnate con la **salsa di soia** (è molto sapida, aggiungetela gradualmente secondo i vostri gusti) e mescolate bene per amalgamare i sapori.
- Tritate grossamente il **coriandolo** (oppure omettetelo se non ne gradite il sapore).
- Tagliate il **lime** a spicchi.



Cuocere l'uovo

- Scaldate bene una padella su fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.
- Aggiungete il **misto d'uovo** e cuocete per 1-2 minuti circa, mescolando spesso, finché sarà cotto.
- Salate, pepate e spostate in una ciotolina.



Disporre nei piatti

- Per un impiattamento d'effetto, disponete il **riso** saltato dentro gli **ananas** svuotati. In alternativa, disponetelo semplicemente in piatti fondi o ciotole.
- Guarnite con un pizzico di **coriandolo**.
- Accompagnate con gli spicchi di **lime**.

Buon Appetito!