

Maiale e peperoni in salsa orientale con carote, riso Jasmine e arachidi

25 minuti

18



Carota



Peperone



Lonza Di Maiale



Aglio



Marinatura stile Asia



Riso Jasmine



Salsa di Soia



Lime



Arachidi



Mazzancolle
tropicali



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: Sale, Pepe, Olio d'oliva

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Lonza Di Maiale**	1 pacchetto	1 pacchetto
Aglio	1 pezzo	2 pezzi
Marinatura stile Asia 11) 13)	1 bustina	2 bustine
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Arachidi 1)	2 pacchetti	4 pacchetti
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	422 g	100 g	372 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2307 kJ/ 551 kcal	547 kJ/ 131 kcal	1882 kJ/ 450 kcal	507 kJ/ 121 kcal
Grassi (g)	12 g	3 g	8 g	2 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g	1 g	0 g
Carboidrati (g)	76 g	18 g	76 g	20 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	8 g	2 g
Fibre (g)	7 g	2 g	7 g	2 g
Proteine (g)	37 g	9 g	20 g	6 g
Sale (g)	4 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

1) Arachidi **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 helloworldfresh.it



Cuocere le verdure

- Sbucciate e tagliate la **carota** a metà per il lungo, quindi affettatela a mezzelune sottili.
- Tagliate il **peperone** a striscioline.
- Sbucciate e grattugiate a piacere un po' di **aglio** (o tagliatelo a metà per un sapore più delicato).
- Scaldate un cucchiaio d'**olio** per persona in una padella ampia a fuoco medio-alto.
- Soffriggete l'aglio per 1-2 minuti, quindi aggiungete la **carota** e il **peperone**. Aggiustate di **sale** e **pepe** a piacere e cuocete con il coperchio per circa 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto.



Cuocere la carne

TIP: la lonza sarà cotta quando risulterà compatta, opaca e chiara all'interno.

- Unite la **lonza** nella padella con le verdure, aggiustate di **sale** e **pepe** e proseguite la cottura senza coperchio per 5-6 minuti.
- Sfumate con la salsa, mescolate e spegnete.

Ricetta personalizzata: unite i gamberi in padella e cuoceteli come fareste per il maiale, finché saranno rosa e opachi al centro.



Lessare il riso

- Trasferite intanto il **riso** in una casseruola con 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollire 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.
- Nel frattempo raccogliete in una ciotolina la **marinatura**, la **salsa di soia** e il succo di uno spicchio di **lime**.



Disporre nei piatti

- Disponete il **maiale** con le **verdure** nei piatti e accompagnate con il **riso**.
- Guarnite con le **arachidi**.

Buon Appetito!