



# Burrito-bowl di suino, riso e salsa yogurt con mais, coriandolo e pomodorini

25 minuti

4



Riso Jasmine



Lime



Mix Di Spezie Bbq



Mais



Cipolla



Pomodorini Datterini



Coriandolo



Yogurt bianco intero



Macinato di suino



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: 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
Coriandolo**	5 g	5 g
Yogurt bianco intero**	1 pacchetto	2 pacchetti
Macinato di suino**	1 pacchetto	1 pacchetto
Mazzancolle tropicali**	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	497 g	100 g	452 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2767 kJ/ 661 kcal	557 kJ/ 133 kcal	1944 kJ/ 465 kcal	430 kJ/ 103 kcal
Grassi (g)	21 g	4 g	6 g	1 g
Grassi saturi (g)	9 g	2 g	2 g	1 g
Carboidrati (g)	84 g	17 g	82 g	18 g
Zuccheri (g)	13 g	3 g	12 g	3 g
Fibre (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	33 g	7 g	21 g	5 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	0 g

## Allergeni

5) Crostacei 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](http://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 di 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 il **macinato di carne** 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. Unite 1-2 cucchiai d'acqua se il sugo dovesse asciugarsi troppo.
- Alla fine assaggiate e aggiustate di **sale**.

**Ricetta personalizzata:** cuocete i gamberi per 5-6 minuti, finché saranno rosa e opachi al centro.



## 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 il **sugo**.
- Guarnite con la **salsa yogurt** e un pizzico di **coriandolo** a piacere.
- Accompagnate con gli spicchi di **lime**.

Buon Appetito!