



Tropical - mazzancolle e crema di avocado con peperoni, spezie Cajun, riso e lime

35 minuti

2



Mazzancolle tropicali



Peperone



Coriandolo



Cipolla



Mix di spezie stile Cajun



Aglio



Avocado



Lime



Riso Basmati



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: Burro, 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
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Coriandolo**	5 g	10 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Mix di spezie stile Cajun 14)	1 pacchetto	1 pacchetto
Aglione	1 spicchio	2 spicchi
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	391 g	100 g	466 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2278 kJ/ 545 kcal	583 kJ/ 139 kcal	2445 kJ/ 584 kcal	525 kJ/ 125 kcal
Grassi (g)	20 g	5 g	20 g	4 g
Grassi saturi (g)	0 g	0 g	1 g	0 g
Carboidrati (g)	71 g	18 g	71 g	15 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	8 g	2 g
Fibre (g)	7 g	2 g	7 g	2 g
Proteine (g)	20 g	5 g	29 g	6 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	1 g

Allergeni

5) Crostacei 14) Anidride solforosa e solfiti

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 helloworld.it



Cuocere il riso

- 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 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete, unite una noce di **burro**, un cucchiaino di **mix di spezie** e mescolate per amalgamare.
- Lasciate coperto fino al momento di servire.



Cuocere le mazzancolle

TIP: le mazzancolle saranno cotte quando saranno chiare e opache al centro.

- Riportate la padella su fuoco medio-alto con un filo d'**olio** e rosolate l'**aglio** sbucciato per 2-3 minuti. Unite le **mazzancolle** e cuocetele per circa 3 minuti.
- Incorporate 1-2 cucchiaini di **mix di spezie**, un pizzico di **sale**, **pepe** e cuocete per altri 1-2 minuti.
- Alla fine sfumate con il succo di uno spicchio di **lime** a piacere.



Cuocere le verdure

- Tagliate il **peperone** a strisciole di circa 1 cm.
- Sbucciate e affettate la **cipolla** a fette sottili.
- Scaldare 2 cucchiaini d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio.
- Rosolate la cipolla per 2-3 minuti. Aggiungete il **peperone**, metà del **coriandolo** (oppure omettetelo se non ne gradite il sapore), 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Coprite con il coperchio e cuocete per circa 10-12 minuti, finché il peperone sarà tenero.



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** e la crema di **avocado** in piatti fondi o ciotole. Adagiate sopra le **mazzancolle**.
- Guarnite con il resto del **coriandolo** e un pizzico di **pepe** a piacere.



Preparare la crema di avocado

- Tagliate l'**avocado** a metà, eliminate il nocciolo e scavate la polpa.
- Raccoglietelo in un bicchiere del mixer con il peperone cotto, e, per 2 persone, 4 cucchiaini d'**acqua** e 1 d'**olio** e frullate fino a ottenere una salsa liscia e omogenea.
- Regolate la consistenza con poca acqua o olio se la salsa risulta troppo spessa.
- Assaggiate e salate a piacere.

Buon Appetito!