



# Gamberi alla thailandese - curry e cocco

con riso Basmati, zenzero e zucchine

40 minuti

2



Cipolla



Prezzemolo



Brodo Granulare Vegetale



Latte Di Cocco



Carota



Riso Basmati



Mazzancolle tropicali



Curry In Polvere Leggero



Zucchina



Zenzero



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
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Prezzemolo**	5 g	5 g
Brodo Granulare Vegetale <b>10</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Mazzancolle tropicali** <b>5</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Curry In Polvere Leggero	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>461 g</b>	<b>100 g</b>	<b>536 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2275 kJ/ 544 kcal	494 kJ/ 118 kcal	2442 kJ/ 584 kcal	456 kJ/ 109 kcal
Grassi (g)	19 g	4 g	19 g	4 g
Grassi saturi (g)	15 g	3 g	15 g	3 g
Carboidrati (g)	75 g	16 g	75 g	14 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	8 g	1 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	19 g	4 g	28 g	5 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	1 g

## Allergeni

**5) Crostacei 10) Sedano**

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)



## Preparare gli ingredienti

**TIP: lo zenzero ha un sapore pungente, dosatelo secondo i vostri gusti.**

- Portate a bollire una pentola con 500-600 ml d'**acqua** con il **brodo granulare** e un pizzico di **sale**.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Pelate e tritate un tocchetto di **zenzero**.
- Sbucciate e affettate la **carota** a tocchetti di 1 cm.
- Tagliate la **zucchini** a cubetti di circa 1 cm.



## Cuocere le verdure

- Unite le **zucchine** nella padella con il soffritto, aggiustate di **sale** e proseguite la cottura per 2-3 minuti.
- Sfumate quindi con un mestolo abbondante di **brodo** bollente e stufate a fuoco medio per 5-6 minuti. Se il liquido dovesse asciugarsi troppo, aggiungete qualche altro cucchiaio di brodo.
- Intanto, tritate finemente il **prezzemolo**.



## Preparare il soffritto

- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio-alto e rosolate **cipolla** e **carote** per 2-3 minuti.
- Unite il **curry in polvere** (mezza bustina per un gusto medio), 1-2 cucchiaini di **zenzero** tritato e un pizzico di **sale**. Mescolate bene e cuocete per altri 1-2 minuti.



## Cuocere i gamberi

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

- Aggiungete i **gamberi** e 3-4 cucchiaini a persona di **latte di cocco** (prima di usarlo, agitate delicatamente la confezione per rendere omogenea la consistenza).
- Portate a bollire e proseguite la cottura per circa 3-4 minuti a fuoco medio.
- Unite metà del **prezzemolo** e cuocete per 1 altro minuto, finché il latte di cocco si sarà un po' addensato.
- Assaggiare e regolate di **sale** e **pepe** a piacere.



## Lessare il riso

- Trasferite nel frattempo il **riso** in una casseruola e aggiungete 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollire 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 fino al momento di servire.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti. Adagiatevi accanto il **curry di gamberi** e **verdure**.
- Guarnite con il resto del **prezzemolo**.
- Servite il **latte di cocco** rimasto in una ciotolina, condito con **olio**, **pepe** e aggiungetelo a gocce se vi piace un sapore più dolce.

**Buon Appetito!**