



Riso nero alle mazzancolle e fagiolini con pomodorini dolci e scorza di limone

25 minuti

19



Mazzancolle tropicali



Fagiolini



Pomodorini Datterini



Limone



Riso Precotto



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, Zucchero

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
Fagiolini**	250 g	500 g
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Riso Precotto	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	440 g	100 g	515 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1455 kJ/ 348 kcal	331 kJ/ 79 kcal	1621 kJ/ 387 kcal	315 kJ/ 75 kcal
Grassi (g)	3 g	1 g	4 g	1 g
Grassi saturi (g)	1 g	0 g	1 g	0 g
Carboidrati (g)	58 g	13 g	58 g	11 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Fibre (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Proteine (g)	18 g	4 g	18 g	5 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

5) Crostacei

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

1



Preparare i fagiolini

TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata e lessate i **fagiolini** per circa 13-15 minuti, o finché saranno teneri.

3



Cuocere il riso

- Trasferite il **riso** nella padella con i **pomodorini** e le **mazzancolle** insieme a 60 g di **acqua** (circa 6 cucchiaini) per 2 persone.
- Scolate i **fagiolini**, trasferite anch'essi nella padella, mescolate bene e saltate 1-2 minuti a fuoco medio.
- Assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe** a piacere.

2



Cuocere i pomodorini

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

- Tagliate a metà i **pomodorini**.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio. Unite i **pomodorini**, un pizzico di **sale**, **pepe** e un cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone).
- Cuocete a fuoco medio per 10-12 minuti, finché saranno dorati.
- Unite le **mazzancolle** e cuocete per altri 4-5 minuti.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** con le verdure e le **mazzancolle** nei piatti.
- Grattugiate a piacere un po' di scorza di **limone**, senza intaccare la parte bianca, che è amara, e condite il riso.
- Accompagnate con uno spicchio di limone.

Buon Appetito!