



Kaeng Kari Mu - maiale al curry giallo con latte di cocco, zucchine e arachidi

30 minuti

2



Lonza Di Maiale



Latte Di Cocco



Zenzero



Carota



Arachidi



Riso Jasmine



Lime



Cipolla



Zucchina



Curry In Polvere
Leggero



Brodo Granulare
Vegetale



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
Lonza Di Maiale**	1 pacchetto	1 pacchetto
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Arachidi 1)	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi
Curry In Polvere Leggero	1 pacchetto	2 pacchetti
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 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	524 g	100 g	474 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2944 kJ/ 704 kcal	562 kJ/ 134 kcal	2519 kJ/ 602 kcal	532 kJ/ 127 kcal
Grassi (g)	27 g	5 g	24 g	5 g
Grassi saturi (g)	17 g	3 g	15 g	3 g
Carboidrati (g)	79 g	15 g	78 g	17 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g	7 g	2 g
Fibre (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Proteine (g)	38 g	7 g	21 g	4 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

1) Arachidi 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 hellofresh.it



Cuocere 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 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.



Unire il latte di cocco

TIP: il maiale sarà cotto quando risulterà bianco e opaco al centro.

- Agitate delicatamente la confezione del **latte di cocco** per rendere omogenea la consistenza e unite 2-3 cucchiai a persona nella padella (oppure usatelo tutto per un gusto più intenso).
- Portate a bollire e proseguite la cottura per circa 4-5 minuti a fuoco medio. Prolungate il tempo di cottura di qualche minuto per ottenere una salsa più densa e cremosa.
- Tritate grossolanamente le **arachidi**.



Preparare gli ingredienti

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

- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Sbucciate e tritate finemente un tocchetto di **zenzero**.
- Pelate e affettate la **carota** a rondelle sottili.

Ricetta personalizzata: TIP: le mazzancolle saranno cotte quando al centro risulteranno opache e rosa. Scaldate un filo d'olio in una padella antiaderente a fuoco medio. Unite le mazzancolle, condite con un pizzico di sale e cuocete per 3-4 minuti



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** in piatti fondi o ciotole.
- Aggiungete il curry di **verdure** e **carne**.
- Guarnite con le **arachidi** e accompagnate con uno spicchio di **lime**.



Preparare il soffritto

- Scaldare 1-2 cucchiai d'**olio** in una padella capiente a fuoco medio-alto e rosolate **cipolla** e **carote** per 2-3 minuti.
- Unite il **curry in polvere** (mezza bustina per un gusto più delicato), lo **zenzero** tritato e un pizzico di **sale**. Mescolate bene e cuocete per 1-2 minuti.
- Tagliate la **zucchina** a cubetti di circa 1 cm e aggiungetela nel soffritto. Unite anche il **maiale** e sfumate con 1-2 mestoli di **acqua**.
- Aggiungete il **brodo granulare**, mescolate e stufate a fuoco medio per 8-9 minuti.

Buon Appetito!