

Khao pad sapparod - riso speziato all'ananas con mazzancolle, uovo strapazzato e curry

40 minuti

21



Ananas



Mazzancolle tropicali



Misto d'uovo



Coriandolo



Scalognò



Anacardi



Curry In Polvere
Leggero



Salsa di Soia



Riso Basmati



Lime



Carota



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Ananas	1 pezzo	1 pezzo
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti
Misto d'uovo** 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Coriandolo**	5 g	5 g
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Anacardi 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Curry In Polvere Leggero	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Carota**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	1174 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	4165 kJ/ 995 kcal	355 kJ/ 85 kcal
Grassi (g)	20 g	2 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	174 g	15 g
Zuccheri (g)	79 g	7 g
Fibre (g)	16 g	1 g
Proteine (g)	39 g	3 g
Sale (g)	3 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 5) Crostacei 8) Uova 11) Soia 13) Cereali contenenti glutine

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



Lessare il riso

- Trasferite il **riso** in un pentolino con 230 ml d'**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 e lasciate coperto.



Cuocere le verdure

- Riportate la padella usata per le uova su fuoco alto con un filo d'**olio**.
- Aggiungete lo **scalogno**, la **carota** e l'**ananas**. Condite con il **curry**, un pizzico di **sale** e rosolate per 3-4 minuti, finché l'ananas risulterà dorato e leggermente caramellato.



Tagliare le verdure

- Usate solo mezzo **ananas** per 2 persone.
- Tagliatelo a metà per il lungo. Incidete la polpa di una delle metà lungo i 4 bordi esterni, quindi estraete la polpa scavando con un cucchiaio e tagliatela a tocchetti di circa 1 cm. Se volete, potete conservare la parte esterna per l'impiattamento.
- Sbucciate lo **scalogno** e riducetelo a rondelle
- Sbucciate e grattugiate la **carota** con una grattugia a fori larghi.



Cuocere le mazzancolle

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

- Unite nella padella anche il **riso**, l'**uovo**, le **mazzancolle** e gli **anacardi** e proseguite la cottura per 4-5 minuti a fuoco alto.
- Spegnete il fuoco, bagnate con la **salsa di soia** (è molto sapida, aggiungetela gradualmente secondo i vostri gusti) e mescolate bene per amalgamare i sapori.
- Tritate grossamente il **coriandolo** (oppure omettetelo se non ne gradite il sapore).
- Tagliate il **lime** a spicchi.



Cuocere l'uovo

- Scaldate bene una padella su fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.
- Aggiungete il **misto d'uovo** e cuocete per 1-2 minuti circa, mescolando spesso, finché sarà cotto.
- Salate, pepate e spostate in una ciotolina.



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** saltato dentro gli **ananas** svuotati. In alternativa, disponetelo semplicemente in piatti fondi o ciotole.
- Guarnite con un pizzico di **coriandolo**.
- Accompagnate con gli spicchi di **lime**.

Buon Appetito!