



Poke alle mazzancolle marinate e pak choi con riso Jasmine, ravanelli e scalogno fritto

35 minuti

2



Mazzancolle tropicali



Riso Jasmine



Marinatura stile Asia



Scalognò



Ravanello



Baby Pak Choi



Aglio



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: Sale, Olio d'oliva, Aceto,
Zucchero, Farina

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 |
| Riso Jasmine | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Marinatura stile Asia 11) 13) | 1 bustina | 2 bustine |
| Scalogno | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Ravanello** | 125 g | 250 g |
| Baby Pak Choi** | 200 g | 400 g |
| Aglio | 1 spicchio | 2 spicchi |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|--------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 367 g | 100 g | 442 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 1612 kJ/ 385 kcal | 440 kJ/ 105 kcal | 1779 kJ/ 425 kcal | 403 kJ/ 96 kcal |
| Grassi (g) | 4 g | 1 g | 4 g | 1 g |
| Grassi saturi (g) | 1 g | 0 g | 1 g | 0 g |
| Carboidrati (g) | 72 g | 20 g | 72 g | 16 g |
| Zuccheri (g) | 8 g | 2 g | 8 g | 2 g |
| Fibre (g) | 5 g | 2 g | 5 g | 1 g |
| Proteine (g) | 18 g | 5 g | 26 g | 6 g |
| Sale (g) | 2 g | 1 g | 3 g | 1 g |

Allergeni

5) Crostacei 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 hellofresh.it



Marinare i ravanelli

- Tagliate i **ravanelli** a rondelle sottili.
- Trasferiteli in una ciotola con, per 2 persone, 2 cucchiaini di **aceto**, 2 cucchiaini d'**acqua**, un cucchiaino di **zucchero** e un pizzico di **sale**.
- Mescolate e lasciate insaporire per almeno 15 minuti.



Piastrare il pak choi

- Tagliate i **pak choi** a metà, lasciando le foglie unite alla base, e conditeli con un filo d'olio.
- Ripulite la padella usata per le mazzancolle con carta da cucina (oppure usate una seconda padella) e riportatela su fuoco alto con un filo d'olio.
- Schiacciate l'**aglio** (potete tenere la buccia) e rosolatelo 1-2 minuti, quindi unite il pak choi, coprite con un coperchio e cuoceteli 4 minuti per lato.



Cuocere il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml d'**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.
- Condite con un cucchiaino di **zucchero**, un cucchiaino di **aceto**, mettete di nuovo con il coperchio e tenete da parte coperto fino al momento di servire.



Friggere lo scalogno

- Sbucciate e tagliate lo **scalogno** a rondelle sottili.
- Disponete 2 cucchiaini di **farina** in un piatto.
- Riportate su fuoco medio-alto la padella usata in step 2 con abbondante olio (se l'avete, usate olio di semi).
- Passate lo **scalogno** nella **farina** e poi frigate nell'olio caldo per 3-4 minuti, finché risulterà dorato e croccante.
- Scolatelo con un mestolo forato e trasferite su un piatto foderato con carta da cucina per assorbire l'olio in eccesso.



Cuocere le mazzancolle

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

- Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.
- Aggiungete le **mazzancolle** un pizzico di **sale** e cuocete per 2-3 minuti.
- Condite con la **marinatura** e proseguite la cottura a fuoco alto per altri 2-3 minuti, poi spostate su un piatto.



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** in piatti fondi o ciotole.
- Aggiungete le **mazzancolle**, il **pak choi**, il **ravanello** e guarnite con lo **scalogno**.

Buon Appetito!