

# Poke alle mazzancolle marinate e pak choi

con riso Jasmine, ravanelli e scalogno fritto

35 minuti







Mazzancolle tropicali



Riso Jasmine





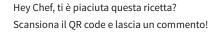


Ravanello









**Ricetta personalizzata:** Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinarel

## Ingredienti

	2P	4P
Mazzancolle tropicali**  5)	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Marinatura stile Asia <b>11) 13)</b>	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

<sup>\*\*</sup>Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per	Per	Per	Per
	porzione	100g	porzione	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





#### Marinare i ravanelli

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



# Cuocere il riso

- Trasferite il riso in una casseruola 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 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.



## Cuocere le mazzancolle

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

- Scaldate 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.



# 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.



# Friggere lo scalogno

- Sbucciate e tagliate lo scalogno a rondelle
- Disponete 2 cucchiai 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 friggete 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.



# Disporre nei piatti

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