



Stir-fry di suino alla thailandese

con riso Basmati, peperoni e coriandolo

35 minuti • Piccante

1



Lime



Peperoncino



Cipolla



Riso Basmati



Zenzero



Salsa di Soia



Coriandolo



Aglio



Peperone



Salsa Hoisin



Macinato di suino



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
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Peperoncino 🌶️	1 pezzo	1 pezzo
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Coriandolo**	5 g	10 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Salsa Hoisin 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Macinato di suino**	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	437 g	100 g	577 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2608 kJ/ 623 kcal	597 kJ/ 143 kcal	3762 kJ/ 899 kcal	653 kJ/ 156 kcal
Grassi (g)	20 g	5 g	38 g	7 g
Grassi saturi (g)	8 g	2 g	16 g	3 g
Carboidrati (g)	78 g	18 g	80 g	14 g
Zuccheri (g)	12 g	3 g	13 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	35 g	8 g	60 g	10 g
Sale (g)	3 g	1 g	3 g	1 g

Allergeni

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



Cuocere i peperoni

- Riducete il **peperone** a striscioline di circa 0,5 cm.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio-alto.
- Rosolate i **peperoni** 2-3 minuti e condite con **sale** e **pepe**.
- Unite 2-3 cucchiaini d'**acqua**, mettete il coperchio e proseguite la cottura a fuoco medio-basso per 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché saranno teneri, quindi trasferiteli in un piatto.



Condire la carne

- Aggiungete alla carne 1 cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone) e continuate la cottura mescolando per 1-2 minuti.
- Unite quindi la **salsa di soia**, la **salsa hoisin**, i **peperoni** e 3-4 cucchiaini d'**acqua**.
- Cuocete, mescolando spesso, per altri 2-3 minuti.



Lessare il riso

- Trasferite nel frattempo il **riso** in una casseruola e aggiungete 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollire 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 fino al momento di servire.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla** e tritate grossolanamente il **coriandolo**.
- Sbucciate e grattugiate un tocchetto di **zenzero** a piacere e tagliate a metà l'**aglio**.
- Tagliate il **lime** a spicchi e tritate un tocchetto di **peperoncino**.



Disporre nei piatti

- Incorporate metà del **coriandolo** nel riso, quindi disponetelo nei piatti.
- Adagiate sopra il sugo di **carne** e **peperoni**.
- Guarnite con il **coriandolo** rimasto e con gli spicchi di **lime**, che potete spremere per aggiungere un tocco di freschezza.



Rosolare la carne

TIP: la carne sarà cotta quando risulterà opaca e chiara.

- Riportate la padella su fuoco medio-basso e scaldate 1 cucchiaino d'**olio** per persona.
- Soffriggete la **cipolla**, 1-2 cucchiaini di **zenzero**, l'**aglio** e un po' di peperoncino **peperoncino** a piacere per 2-3 minuti, mescolando spesso.
- Unite il **macinato di carne** e proseguite la cottura a fuoco medio, sgranando la **carne** con un cucchiaino di legno, per 6-7 minuti.

Buon Appetito!