

# Curry thai di mazzancolle e riso nero con fagiolini, latte di cocco ed erba cipollina

45 minuti • Piccante

21



Mazzancolle tropicali



Scalogno



Latte Di Cocco



Fagiolini



Peperoncino



Erba Cipollina



Mandorle



Riso Precotto



Aglio



Curry In Polvere  
Leggero



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
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Fagiolini**	250 g	500 g
Peperoncino 🌶️	1 pezzo	1 pezzo
Erba Cipollina**	5 g	5 g
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Precotto	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Curry In Polvere Leggero	2 pacchetti	4 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	482 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2525 kJ/ 603 kcal	524 kJ/ 125 kcal
Grassi (g)	26 g	5 g
Grassi saturi (g)	16 g	3 g
Carboidrati (g)	67 g	14 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g
Fibre (g)	11 g	2 g
Proteine (g)	22 g	5 g
Sale (g)	1 g	0 g

## Allergeni

2) Frutta a guscio 5) Crostacei

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](https://hellofresh.it)



## Preparare gli ingredienti

**TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.**

- Sbucciate e tagliate lo **scalogno** a rondelle fini.
- Riducete il **peperoncino** a rondelle.
- Dividete i **fagiolini** a metà.



## Preparare il curry

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio**. Unite lo **scalogno**, qualche rondella di **peperoncino** e rosolate per 2-3 minuti.
- Aggiungete i **fagiolini**, il **curry**, 200 ml d'**acqua** (per 2 persone), un pizzico di **sale** e proseguite la cottura per 7-8 minuti con un coperchio.



## Scaldare il riso

- Nel frattempo, portate una padella su fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) per 2-3 minuti.
- Aggiungete il **riso**, 2-3 cucchiaini d'**acqua** e cuocete per 2-3 minuti, poi salate a piacere.



## Aggiungere le mazzancolle

**TIP: le mazzancolle saranno pronte quando risulteranno opache e chiare al centro.**

- Terminata la cottura dei fagiolini, aggiungete in padella le **mazzancolle** e il **latte di cocco** (agitate delicatamente la confezione prima di utilizzarlo per rendere omogenea la consistenza) e proseguite la cottura per 4-5 minuti a fuoco basso, finché il latte di cocco si sarà un po' addensato.
- Nel frattempo, tritate grossolanamente le **mandorle** e affettate finemente l'**erba cipollina**.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti.
- Aggiungete il **curry** di mazzancolle e fagiolini.
- Completate con l'**erba cipollina**, le **mandorle** e qualche rondella di **peperoncino** a piacere.

Buon Appetito!