

# Lonza e pere marinate alla coreana con cipollotto, riso Jasmine e zucchine

35 minuti

3



Salsa di Soia



Zenzero



Cipollotto



Aglio



Pera



Insalata Mista



Zucchina



Lonza Di Maiale



Semi Di Sesamo



Riso Jasmine



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, Pepe, Olio d'oliva

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Salsa di Soia <b>11</b> <b>13</b> )	1 pacchetto	1 pacchetto
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Aglione	1 spicchio	2 spicchi
Pera	1 pezzo	2 pezzi
Insalata Mista**	100 g	200 g
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi
Lonza Di Maiale**	1 pacchetto	1 pacchetto
Semi Di Sesamo <b>3</b> )	1 pacchetto	1 pacchetto
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	472 g	100 g	597 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2301 kJ/ 550 kcal	488 kJ/ 117 kcal	2892 kJ/ 691 kcal	485 kJ/ 116 kcal
Grassi (g)	11 g	2 g	15 g	3 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	74 g	16 g	74 g	12 g
Zuccheri (g)	14 g	3 g	14 g	2 g
Fibre (g)	7 g	2 g	7 g	1 g
Proteine (g)	37 g	8 g	63 g	11 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

## Allergeni

**3)** Semi di sesamo **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](http://hellofresh.it)



## Lessare il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml di **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, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.
- Sbucciate la **pera**, eliminate il torsolo e grattugiatela con una grattugia a fori grossi.
- Sbucciate e grattugiate **aglio** e **zenzero** dosandoli a piacere.
- Affettate finemente il **cipollotto**.



## Rosolare il maiale

**TIP: il maiale sarà cotto quando risulterà compatto, opaco e chiaro all'interno.**

- Cuocete il **maiale** con la sua **marinata** a fuoco medio-alto per circa 8-10 minuti con il coperchio.
- Assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe**, se necessario.



## Marinare il maiale

- Raccogliete in una ciotola il **maiale**, la **salsa di soia**, il **cipollotto**, l'**aglio**, lo **zenzero**, la **pera**, un pizzico di **pepe** e 1 filo d'**olio**.
- Mescolate con cura e tenete da parte a marinare.
- Tagliate la **zucchina** a bastoncini di 1 cm.



## Disporre nei piatti

- Distribuite il **riso** nei piatti.
- Adagiatevi sopra il **maiale** e le **zucchine**.
- Guarnite con i **semi di sesamo** e servite l'**insalata** a parte.



## Saltare le zucchine

- Scaldate bene una padella a fuoco medio e cuocete le **zucchine** con 1 cucchiaino d'**olio**, 3 cucchiaini d'**acqua** e con il coperchio per 6 minuti, mescolando ogni tanto.
- Togliete il coperchio e proseguite per 4 minuti, finché saranno dorate. Alla fine salate a piacere.
- Condite l'**insalata** con **olio** e **sale** a piacere.

Buon Appetito!