



Mazzancolle speziate al sommacco e soia con quinoa ai fagiolini e anacardi

30 minuti • Piccante

12



Mazzancolle tropicali



Quinoa



Fagiolini



Anacardi



Salsa di Soia



Zenzero



Sommacco



Aglio



Peperoncino Tritato



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

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
Quinoa	1 pacchetto	1 pacchetto
Fagiolini**	250 g	500 g
Anacardi 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Sommacco	1 pacchetto	1 pacchetto
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Peperoncino Tritato	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	292 g	100 g	367 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1557 kJ/ 372 kcal	533 kJ/ 127 kcal	1724 kJ/ 412 kcal	470 kJ/ 112 kcal
Grassi (g)	9 g	3 g	9 g	3 g
Grassi saturi (g)	1 g	1 g	2 g	0 g
Carboidrati (g)	46 g	16 g	46 g	12 g
Zuccheri (g)	6 g	2 g	6 g	2 g
Fibre (g)	7 g	2 g	7 g	2 g
Proteine (g)	24 g	8 g	33 g	9 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 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

1



Cuocere la quinoa

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Tagliate i **fagiolini** a metà e lessateli per 7-8 minuti.
- Scolateli con un mestolo forato, mantenendo l'acqua nella pentola, e teneteli da parte.
- Sciacquate la **quinoa** sotto acqua corrente, quindi lessatela nella stessa acqua per circa 15-16 minuti.
- Tritate grossolanamente gli **anacardi**.

3



Mantecare la quinoa

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

- Riportate la padella su fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) con un pizzico di **peperoncino** per 1-2 minuti.
- Aggiungete i **fagiolini**, un pizzico di **sale** e rosolate per 2-3 minuti.
- Eliminate l'**aglio**, unite la **quinoa**, mescolate bene e proseguite la cottura a fuoco alto per 1-2 minuti circa.
- Assaggiare e regolare di sale se necessario.

2



Preparare le mazzancolle

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

- Nel frattempo, raccogliete in una ciotolina la **salsa di soia**, un po' di **zenzero** grattugiato a piacere, 1 cucchiaino d'**olio** e il **sommacco** (ha un gusto acidulo, dosatelo a vostro gradimento). Mescolate fino ad amalgamare gli ingredienti.
- Scaldate un filo d'olio in una padella a fuoco medio-alto, unite le **mazzancolle** e cuocete per 3-4 minuti a fuoco medio-alto.
- Unite la **salsa** e proseguite la cottura per 1-2 minuti, poi spostatele in una ciotola, recuperando anche il fondo di cottura.

4



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti la **quinoa** e i **fagiolini**.
- Unite le **mazzancolle** e irrorate con il fondo di cottura.
- Guarnite con gli **anacardi**.

Buon Appetito!