



Mazzancolle dorate su crema di avocado con coriandolo, lime e mais | 2 porzioni

20 minuti

5001



Mazzancolle tropicali



Avocado



Pomodoro



Coriandolo



Mais



Mix di spezie stile Cajun



Lime



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva,
Burro

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	1 pacchetto
Avocado	1 pezzo	1 pezzo
Pomodoro**	1 pezzo	1 pezzo
Coriandolo**	5 g	5 g
Mais	1 pacchetto	1 pacchetto
Mix di spezie stile Cajun 14)	1 pacchetto	1 pacchetto
Lime	1 pezzo	1 pezzo

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	345 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1362 kJ/ 326 kcal	395 kJ/ 95 kcal
Grassi (g)	21 g	6 g
Grassi saturi (g)	1 g	0 g
Carboidrati (g)	15 g	4 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g
Fibre (g)	7 g	2 g
Proteine (g)	15 g	4 g
Sale (g)	2 g	1 g

Allergeni

5) Crostacei 14) Anidride solforosa e solfiti

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

1



Cuocere le mazzancolle

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

- Scaldate bene una padella su fuoco medio-alto con un filo d'**olio**. Unite le **mazzancolle** e cuocete per 3 minuti. Aggiungete 1-2 cucchiaini di **mix di spezie**, un pizzico di **sale**, **pepe** e proseguite la cottura per altri 1-2 minuti, poi spostatele in un piatto.
- Scolate il **mais** dal liquido di conservazione e sciacquatelo sotto acqua corrente. Riportate la padella su fuoco medio-alto con un cucchiaio di **burro** e rosolate il mais con un pizzico di **sale** e **pepe** per 5-6 minuti, mescolando spesso, finché sarà leggermente abbrustolito, poi spostatelo in una ciotola.

3



Disporre nei piatti

- Disponete la salsa all'**avocado** in bicchierini o ciotoline.
- Adagiate sopra i **pomodorini**, il **mais** e infine le **mazzancolle**.

2



Preparare le verdure

- Tagliate i **pomodorini** a dadini.
- Tritate grossolanamente il **coriandolo**.
- Raccogliete in una ciotola metà **coriandolo**, i pomodorini e condite con il succo di mezzo **lime**, **sale** e **pepe**.
- Tagliate l'**avocado** a metà, eliminate il nocciolo e riducete la polpa a pezzetti. Mettetelo in un bicchiere del mixer con il succo del **lime** rimasto, il resto del **coriandolo**, 2 cucchiaini d'**acqua** e 1 d'**olio** e frullate fino a ottenere una salsa liscia e omogenea. In alternativa schiacciatelo con una forchetta.

Buon Appetito!