



# Poke alle mazzancolle marinate e pak choi con riso Jasmine, ravanelli e scalogno fritto

35 minuti

3



Mazzancolle tropicali



Riso Jasmine



Marinatura stile Asia



Scalognò



Ravanello



Baby Pak Choi



Aglio



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, Olio d'oliva, Aceto,  
Zucchero, Farina

## 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
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Marinatura stile Asia 11) 13)	1 bustina	2 bustine
Scalognò	1 pezzo	2 pezzi
Ravanello**	125 g	250 g
Baby Pak Choi**	200 g	400 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	366 g	100 g	442 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1612 kJ/ 385 kcal	440 kJ/ 105 kcal	1779 kJ/ 425 kcal	403 kJ/ 96 kcal
Grassi (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Grassi saturi (g)	1 g	0 g	1 g	0 g
Carboidrati (g)	72 g	20 g	72 g	16 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	8 g	2 g
Fibre (g)	5 g	2 g	5 g	1 g
Proteine (g)	18 g	5 g	26 g	6 g
Sale (g)	2 g	1 g	3 g	1 g

## Allergeni

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](http://hellofresh.it)



## Marinare i ravanelli

- Tagliate i **ravanelli** a rondelle sottili.
- Trasferiteli in una ciotola con, per 2 persone, 2 cucchiaini di **aceto**, 2 cucchiaini d'**acqua**, un cucchiaino di **zucchero** e un pizzico di **sale**.
- Mescolate e lasciate insaporire per almeno 15 minuti.



## Piastrare il pak choi

- Tagliate i **pak choi** a metà, lasciando le foglie unite alla base, e conditeli con un filo d'**olio**.
- Ripulite la padella usata per le mazzancolle con carta da cucina (oppure usate una seconda padella) e riportatela su fuoco alto con un filo d'olio.
- Schiacciate l'**aglio** (potete tenere la buccia) e rosolatelo 1-2 minuti, quindi unite il pak choi, coprite con un coperchio e cuoceteli 4 minuti per lato.



## Cuocere il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml d'**acqua** (per 2 persone). Portate a bollire e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 12 minuti con il coperchio.
- Condite con un cucchiaino di **zucchero**, un cucchiaino di **aceto**, coprite di nuovo con il coperchio e tenete da parte fino al momento di servire.



## Friggere lo scalognò

- Sbucciate e tagliate lo **scalognò** a rondelle sottili.
- Disponete 2 cucchiaini di **farina** in un piatto.
- Portate su fuoco medio-alto una padella con abbondante **olio** (se l'avete, usate olio di semi).
- Passate lo **scalognò** nella **farina** e poi friggete nell'**olio** caldo per 3-4 minuti, finché risulterà dorato e croccante.
- Scolatelo con un mestolo forato e trasferite su un piatto foderato con carta da cucina per assorbire l'olio in eccesso.



## Cuocere le mazzancolle

**TIP: i gamberi saranno cotti quando risulteranno rosa all'esterno e opachi al centro.**

- Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.
- Aggiungete le **mazzancolle**, un pizzico di **sale** e cuocete per 2-3 minuti.
- Incorporate la **marinatura** e proseguite la cottura a fuoco alto per altri 2-3 minuti, poi spostatele in un piatto.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** in piatti fondi o ciotole.
- Aggiungete le **mazzancolle**, il **pak choi**, il **ravanello** e guarnite con lo **scalognò**.

Buon Appetito!