

# Bocconcini di lonza glassati alla soia con riso al cipollotto, bietole e funghi piccanti

35 minuti • Piccante

11



Riso Jasmine



Lonza Di Maiale



Zenzero



Peperoncino Tritato



Funghi Champignon



Bietola



Cipollotto



Kecap manis



Lime



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: 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
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Lonza Di Maiale**	1 pacchetto	1 pacchetto
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Peperoncino Tritato 🌶️	1 pacchetto	2 pacchetti
Funghi Champignon**	125 g	250 g
Bietola**	200 g	400 g
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Kecap manis <b>11</b> <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	430 g	100 g	555 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2002 kJ/ 479 kcal	466 kJ/ 111 kcal	2593 kJ/ 620 kcal	467 kJ/ 112 kcal
Grassi (g)	6 g	1 g	10 g	2 g
Grassi saturi (g)	2 g	0 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	71 g	16 g	71 g	13 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g	7 g	1 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	37 g	9 g	63 g	11 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	0 g

## Allergeni

**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



### Tagliare gli ingredienti

- Pulite i **funghi** da eventuali residui di terra, eliminate la parte più dura del gambo e tagliateli a fette.
- Sbucciate e grattugiate l'**aglio** (o lasciatelo intero per un gusto più delicato).
- Tagliate le **bietole** a tocchetti piccoli.



### Cuocere il maiale

**TIP: il maiale sarà cotto quando risulterà opaco e non più rosa al centro.**

- Nel frattempo, sbucciate e grattugiate (o tritate) un tocchetto di **zenzero**.
- Portate su fuoco medio un'altra padella antiaderente con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Rosolatevi il **maiale** con 1-2 cucchiaini di **zenzero** grattugiato per 2-3 minuti.
- Aggiungete quindi un cucchiaino di salsa **kecap manis** e il succo di uno spicchio di **lime** e cuocete a fuoco basso con il coperchio per circa 6-7 minuti, poi trasferite il maiale nella padella con le verdure.



### Cuocere funghi e bietole

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

- Scaldate intanto una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio**. Unite l'**aglio** e un pizzico di **peperoncino** e rosolate per 2-3 minuti.
- Aggiungete i **funghi**, **sale** e **pepe** e cuocete per 6-7 minuti, mescolando ogni tanto.
- Unite le **bietole**, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per circa 8-9 minuti, o finché saranno tenere.



### Cuocere il riso

- Tagliate il **cipollotto** a rondelle sottili.
- Riportate su fuoco medio la padella in cui avete cotto il **maiale** e soffriggete il **cipollotto** in 1-2 cucchiaini di olio per 1-2 minuti.
- Aggiungete quindi il **riso**, alzate la fiamma e cuocete per 8-10 minuti, mescolando spesso, finché il riso sarà dorato e croccante.



### Lessare il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola e aggiungete 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**. Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto.



### Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** saltato in piatti fondi o ciotole. Adagiatevi sopra il **maiale** e le **verdure**.
- Guarnite con uno spicchio di **lime** e la rimanente salsa **kecap manis** a piacere.

Buon Appetito!