

Riso nero saltato alle mazzancolle con porro, salsa asiatica e anacardi

15 minuti

12



Mazzancolle tropicali



Riso Nero Precotto



Porro



Aglio



Marinatura stile Asia



Anacardi



Spinacino baby



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

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 Nero Precotto	1 pacchetto	2 pacchetti
Porro**	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Marinatura stile Asia 11) 13)	1 bustina	2 bustine
Anacardi 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	326 g	100 g	402 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1711 kJ/ 409 kcal	524 kJ/ 125 kcal	1878 kJ/ 449 kcal	468 kJ/ 112 kcal
Grassi (g)	10 g	3 g	10 g	3 g
Grassi saturi(g)	2 g	1 g	2 g	1 g
Carboidrati (g)	59 g	18 g	59 g	15 g
Zuccheri (g)	6 g	2 g	6 g	2 g
Fibre (g)	6 g	2 g	6 g	2 g
Proteine (g)	19 g	6 g	28 g	7 g
Sale (g)	2 g	1 g	3 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



Tagliare le verdure

- Scaldate una padella antiaderente con un filo d'**olio**. Rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) per 1-2 minuti.
- Eliminate la guaina più esterna del **porro** e affettatelo a rondelle sottili.
- Lavate bene gli **spinaci**.



Unire il riso

- Unite in padella il **riso**, la **marinatura** e cuocete a fuoco alto mescolando spesso per altri 2-3 minuti.
- Unite 1-2 cucchiaini d'acqua se desiderate una consistenza più umida.
- Tritate grossolanamente gli **anacardi**.



Saltare le verdure

TIP: le mazzancolle saranno cotte quando risulteranno rosa all'esterno e opache al centro.

- Eliminate l'**aglio** e unite in padella le **mazzancolle** e il **porro**.
- Condite con un pizzico di **sale** e rosolate per 4-5 minuti.
- Aggiungete anche gli **spinaci** e proseguite la cottura per 2-3 minuti.



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti.
- Guarnite con gli **anacardi**.

Buon Appetito!