

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

30 minuti • Piccante

11



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**	1 pacchetto	2 pacchetti
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	267 g	100 g	342 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1495 kJ/ 357 kcal	560 kJ/ 134 kcal	1661 kJ/ 397 kcal	486 kJ/ 116 kcal
Grassi (g)	9 g	3 g	9 g	3 g
Grassi saturi (g)	1 g	1 g	2 g	1 g
Carboidrati (g)	44 g	17 g	44 g	13 g
Zuccheri (g)	4 g	2 g	4 g	1 g
Fibre (g)	5 g	2 g	5 g	2 g
Proteine (g)	23 g	9 g	32 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](http://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.
- Eliminate le estremità dei **fagiolini**, tagliateli a metà e lessateli per 13-15 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 regolate 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.
- Scaldare 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!