



# Mu ping - spiedini di maiale stile Bangkok con riso al cocco, insalata di mango e cetriolo

30 minuti • Mangiami per primo

21



Arrosticini di suino



Riso Jasmine



Latte Di Cocco



Salsa agrodolce



Salsa di Soia



Lime



Coriandolo



Arachidi



Cetriolo



Mango



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

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
Arrosticini di suino**	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Latte Di Cocco	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa agrodolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia <b>11</b> <b>13</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Coriandolo**	5 g	10 g
Arachidi <b>1</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi
Mango	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>728 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	4288 kJ/ 1025 kcal	589 kJ/ 141 kcal
Grassi (g)	51 g	7 g
Grassi saturi (g)	26 g	4 g
Carboidrati (g)	115 g	16 g
Zuccheri (g)	47 g	7 g
Fibre (g)	8 g	1 g
Proteine (g)	33 g	5 g
Sale (g)	4 g	1 g

## Allergeni

**1)** Arachidi **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 il riso

**TIP: le basse temperature causano la formazione di grumi nel latte di cocco, agitate energicamente la confezione prima di aprirlo per renderne omogenea la consistenza.**

- Trasferite il **riso** in una casseruola e aggiungete, per 2 persone, 60 ml di **latte di cocco** e 180 ml di **acqua**.
- Portate a bollire e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate a fuoco medio-basso e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.

3



## Cuocere la carn

**TIP: gli arrosticini saranno cotti quando non saranno più rosa al centro.**

- In un ciotolina mescolate la **salsa di soia**, la **salsa agrodolce** e il succo di uno spicchio di **lime**.
- Scaldate una padella su fuoco medio-alto con 1 cucchiaino d'**olio**, unite gli **arrosticini** e grigliateli per circa 3-4 minuti su ogni lato, finché saranno dorati.
- Aggiungete metà della **salsa** e proseguite la cottura per 1 minuto, finché gli arrosticini saranno ben conditi.
- Nel frattempo tritate grossolanamente le **arachidi**.

2



## Preparare l'insalata

- Tagliate il  **cetriolo**  a cubetti di 1 cm.
- Pelate il **mango** con un pelapatete e riducetelo a cubetti di circa 1 cm.
- Tritate grossolanamente il  **coriandolo** .
- Tagliate il **lime** a spicchi.
- Raccogliete in una ciotola il **mango**, il  **cetriolo** , il  **coriandolo**  (tenetene un po' da parte per guarnire alla fine) il succo di uno spicchio di **lime**, un filo d'**olio** e un pizzico di **sale**. Mescolate bene.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** e l'**insalata** nei piatti.
- Accompagnate con gli **arrosticini** e la **salsa** rimasta.
- Guarnite con le **arachidi**.

**Buon Appetito!**