



# Bocconcini di maiale ai profumi coreani con riso Basmati e verdure croccanti

Famiglia Conta Calorie 35 minuti

6



Salsa di Soia



Salsa Dolce Piccante



Riso Basmati



Zenzero



Cipollotto



Aglio



Pera



Semi Di Sesamo



Lonza di Maiale a cubetti



Insalata Mista



Zucchine

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio extravergine di oliva

## Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

|                                   | 2P          | 4P          |
|-----------------------------------|-------------|-------------|
| Salsa di Soia <b>11</b> <b>13</b> | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Salsa Dolce Piccante              | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Riso Basmati                      | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Zenzero                           | 1 pezzo     | 2 pezzi     |
| Cipollotto                        | 1 pezzo     | 2 pezzi     |
| Aglio                             | 1 pezzo     | 2 pezzi     |
| Pera                              | 1 pezzo     | 2 pezzi     |
| Semi Di Sesamo <b>3</b>           | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Lonza di Maiale a cubetti**       | 300 g       | 600 g       |
| Insalata Mista**                  | 50 g        | 100 g       |
| Zucchine                          | 1 pezzo     | 2 pezzi     |

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

|                                  | Per porzione         | Per 100g            |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 499 g                | 100 g               |
| Energia (kJ/kcal)                | 2366 kJ/<br>565 Kcal | 474 kJ/<br>113 Kcal |
| Grassi (g)                       | 4 g                  | 0.7 g               |
| Grassi saturi (g)                | 3 g                  | 0.5 g               |
| Carboidrati (g)                  | 80 g                 | 16 g                |
| Zuccheri (g)                     | 19 g                 | 4 g                 |
| Fibre (g)                        | 5 g                  | 1 g                 |
| Proteine (g)                     | 40 g                 | 8 g                 |

## Allergeni

**3**) Semi di sesamo **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



## Cuocere il riso

- Raccogliete il **riso** in una casseruola con poco più del doppio di **acqua** rispetto al suo volume.
- Portate a bollore a fuoco medio e aggiungete una presa di **sale**.
- Cuocete per 8-10 minuti, con il coperchio, quindi spegnete il fuoco, sgranate con una forchetta e rimettete subito il coperchio in modo che prosegua la cottura.



## Tostare il sesamo e cuocere le zucchine

- Tostate i **semi di sesamo** in una padella antiaderente a fuoco medio, mescolando regolarmente, per 1-2 minuti. Trasferite e tenete da parte.
- Riportate la padella su fuoco medio e scaldate un filo di **olio extravergine**.
- Aggiungete la **zucchina** e cuocete per 7-8 minuti, condendo con **sale e pepe**: dovrà essere cotta ma ancora consistente. Trasferite e tenete da parte al caldo.



## Tagliare gli ingredienti

- Sbucciate e tagliate a metà la **pera**, eliminate il torsolo e grattugiatela con una grattugia a fori grossi.
- Eliminate le estremità della **zucchina**, affettatela per il lungo e poi tagliatela in bastoncini di 1 cm.
- Tagliate a metà l'**aglio**.
- Pelate e tagliate a rondelle lo **zenzero**.
- Tagliate a rondelle fini il **cipollotto**, tenendo da parte qualche rondella della parte verde.



## Rosolare la lonza e condire l'insalata

- Riportate la padella su fuoco medio e cuocete la **lonza** con la sua **marinata** per 8 minuti, con coperchio, mescolando di tanto in tanto.
- Alzate a fuoco vivace e cuocete per altri 2 minuti senza coperchio, mescolando di tanto in tanto.
- Spegnete il fuoco e unite metà dei **semi di sesamo**, mescolate e aggiustate di **sale e pepe**.
- Eliminate gli eventuali tocchetti di **zenzero e aglio**.
- Condite l'**insalata** con un filo di **olio extravergine e sale**.



## Condire la lonza

- Unite in una ciotola la **lonza**, la **salsa di soia**, il **cipollotto**, la **pera** grattugiata, un filo di **olio extravergine** e un pizzico di **pepe**. Dosando a piacere, aggiungete l'**aglio**, lo **zenzero** e la **salsa dolce piccante**.
- Mescolate finché la **lonza** non sarà condita uniformemente e lasciate riposare per almeno 5 minuti.



## Disporre nei piatti

- Distribuite il **riso** in piatti fondi o ciotole.
- Aggiungete la **lonza** con il suo fondo di cottura, le **zucchine** e l'**insalata**.
- Guarnite con i restanti **semi di sesamo** e le rondelle verdi di **cipollotto** tenute da parte.

Ti piace cucinare con HelloFresh?  
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

**Buon Appetito!**