



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 11) 13)	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 3)	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/ 565 Kcal	474 kJ/ 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!