



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

Adatto ai Bambini Conta Calorie 40 minuti • Mangiami per primo

4



Salsa di Soia



Salsa Dolce Piccante



Riso Basmati



Zenzero



Cipollotto



Aglio



Pera



Semi Di Sesamo



Lonza Di Maiale



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 spicchio	2 spicchi
Pera	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Sesamo 3	1 pacchetto	1 pacchetto
Lonza Di Maiale**	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)	2460 kJ/ 588 Kcal	493 kJ/ 118 Kcal
Grassi (g)	4 g	0.8 g
Grassi saturi(g)	3 g	0.5 g
Carboidrati (g)	84 g	17 g
Zuccheri (g)	21 g	4 g
Fibre (g)	6 g	1 g
Proteine (g)	41 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 bollire a fuoco medio e aggiungete una presa di **sale**.
- Cuocete per 8-10 minuti, con il coperchio, quindi spegnete il fuoco, sgranate con una forchettina e rimettete subito il coperchio in modo che proseguia 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. Trasferiteli su un piatto e teneteli da parte.
- Riportate la padella sul fuoco medio e scaldate un filo di **olio extravergine**.
- Cuocetevi la **zucchini** per 7-8 minuti, condendo con un pizzico di **sale** e **pepe**, finché sarà cotta ma ancora consistente. Trasferitela su un piatto e tenetela 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 **zucchini**, affettatela per il lungo e poi tagliatela in bastoncini di 1 cm.
- Tagliate a metà o tritate l'**aglio**.
- Pelate lo **zenzero** e tritatelo o tagliatelo a rondelle.
- Tagliate a rondelle fini il **cipollotto**, tenendo da parte qualche rondella della parte verde.



Rosolare il maiale

- Nella stessa padella scaldate un filo di **olio extravergine** a fuoco medio.
- Aggiungete il **maiale** con la sua **marinata** e cuocete per 6-7 minuti, con il coperchio, poi alzate il fuoco e cuocete per 2-3 minuti senza coperchio.
- Unite metà dei **semi di sesamo** e aggiustate di **sale** e **pepe**.
- Eliminate gli eventuali tocchetti di **zenzero** e di **aglio**.
- Condite l'**insalata** con un filo di **olio d'oliva** e un pizzico di **sale**.



Insaporire il maiale

TIP: per un gusto più delicato o più intenso, regolate a piacere le dosi di aglio, zenzero e salsa sweet chili.

- Unite in una ciotola la **lonza**, la **salsa di soia**, il **cipollotto**, l'**aglio** (dosatelo a seconda dei vostri gusti), lo **zenzero**, la **pera** grattugiata, 1 cucchiaino (o più) di **salsa sweet chili**, un pizzico di **pepe** e un filo di **olio extravergine**.
- Mescolate finché il **maiale** non sarà condito uniformemente, lasciate marinare per 5 minuti.



Disporre nei piatti

- Distribuite il **riso** in piatti fondi o ciotole.
- Adagiatevi sopra la **lonza** glassata con il suo fondo di cottura, le **zucchine** e qualche foglia di **insalata**.
- Guarnite con i restanti **semi di sesamo**, le rondelle di **cipollotto** verdi e un pizzico di **pepe** a piacere.

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

Buon Appetito!