



Curry aromatico di gamberetti con riso Basmati, carote e zucchine

40 minuti

14



Cipolla



Prezzemolo



Brodo Granulare Vegetale



Latte Di Cocco



Carota



Riso Basmati



Curry In Polvere Leggero



Zucchine



Zenzero



Gamberetti

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
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Curry In Polvere Leggero	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchine	1 pezzo	2 pezzi
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Gamberetti** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	508.5 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2437 kJ/ 582 Kcal	480 kJ/ 115 Kcal
Grassi (g)	19 g	4 g
Grassi saturi (g)	15 g	3 g
Carboidrati (g)	79 g	15 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g
Fibre (g)	6 g	1 g
Proteine (g)	24 g	5 g
Sale (g)	3 g	0.5 g

Allergeni

5) Crostacei 10) Sedano

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



Preparare gli ingredienti

- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Pelate e grattugiate lo **zenzero**.
- Tagliate la **zucchina** e la **carota** a cubotti di 2 cm.
- Tritate finemente il **prezzemolo**, lasciando da parte qualche foglia per guarnire.
- Fate sobbollire un pentolino di **acqua** che vi servirà per cuocere le **verdure**.



Cuocere le verdure

- Unite le **zucchine** e le **carote** e lasciatele dorare per 2-3 minuti.
- Sfumate quindi con un mestolo abbondante di **acqua** calda, scioglietevi il **brodo granulare** e fate stufare a fuoco medio per 7-8 minuti.
- Se le **verdure** dovessero asciugarsi troppo, unite altra **acqua** calda e aggiustate di **sale**.
- Assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe** se necessario.



Lessare il riso

- Sciacquate bene il **riso** sotto acqua corrente finché l'acqua risulterà trasparente.
- Trasferite il riso in una casseruola e aggiungete 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore a fuoco medio-basso e aggiungete un pizzico di **sale**. Cuocete per 7-8 minuti, con il coperchio, quindi spegnete il fuoco, sgranate con una forchetta e rimettete subito il coperchio in modo che prosegua la cottura.



Aggiungere i gamberi

TIP: i gamberetti saranno ben cotti quando al centro risulteranno opachi e bianchi

- Aggiungete i **gamberetti** nella pentola con le **verdure** insieme a 1-2 cucchiai a persona di **latte di cocco** (prima di aprirlo, agitatene delicatamente la confezione per rendere omogenea la consistenza).
- Portate a bollore, aggiustate di **sale** e proseguite la cottura per 3-4 minuti a fuoco basso.
- Unite infine il **prezzemolo** tritato e mescolate bene.



Preparare il soffritto

- Scaldare 1-2 cucchiai di **olio** in una pentola capiente a fuoco medio.
- Unite la **cipolla**, 1-2 cucchiaini di **zenzero** grattugiato, 1-2 cucchiaini di **curry in polvere** (entrambi dosati a piacere) e rosolate per 2-3 minuti.



Disporre nei piatti

- Disponete il riso sul fondo dei piatti.
- Adagiate al centro il **curry di gamberetti e verdure**.
- Guarnite con il **prezzemolo** rimanente, il sugo delle **verdure** e un pizzico di **pepe**.
- Servite il **latte di cocco** rimasto in una ciotolina condito con **olio** e **pepe** e aggiungetelo a gocce se vi piace un sapore più dolce.
- Spolverizzate a piacere con un po' di **curry** rimasto.



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

Buon Appetito!