



# Curry Thai di lenticchie e fagiolini con peperoni, riso, coriandolo e spinaci

35 minuti • Mangiami per primo

9



Riso Jasmine



Peperone



Spinacino baby



Lime



Coriandolo



Pasta Di Curry Giallo



Fagiolini



Latte Di Cocco



Lenticchie



Com'è andata la tua consegna?  
Scannerizza il QR code  
e faccelo sapere!

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Peperone	1 pezzo	2 pezzi
Spinacino baby**	100 g	200 g
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Coriandolo**	5 g	10 g
Pasta Di Curry Giallo 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Fagiolini	250 g	500 g
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	675 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2901 kJ/ 693 kcal	430 kJ/ 103 kcal
Grassi (g)	19 g	3 g
Grassi saturi (g)	15 g	2 g
Carboidrati (g)	102 g	15 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g
Fibre (g)	18 g	3 g
Proteine (g)	23 g	5 g
Sale (g)	6 g	1 g

## Allergeni

9) Senape

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](https://hellofresh.it)

1



## Preparare il curry

- Tagliate il **peperone** a tocchetti da 2 cm.
- Scaldate una padella capiente a fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate il **peperone** per circa 4-5 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquatele sotto acqua corrente, quindi unitele nella padella, insieme alla **pasta di curry giallo**, i **fagiolini**, il **latte di cocco** e 40 ml d'acqua (circa 4 cucchiaini) per persona.
- Portate a ebollizione e proseguite la cottura a fuoco medio-basso per altri 13-15 minuti, o finché le verdure saranno tenere.

3



## Unire gli spinaci

**TIP: omettete il coriandolo se non ne gradite il sapore, la ricetta sarà comunque deliziosa.**

- Tritate grossolanamente il **coriandolo**.
- Unite nella padella gli **spinaci**, aggiustate di **sale** e **pepe** e proseguite la cottura per altri 3-4 minuti.
- Spegnete il fuoco, aggiungete un pizzico di **coriandolo** e mescolate bene.

2



## Cuocere il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 12 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.

4



## Disporre nei piatti

- Distribuite il **riso** nei piatti e disponetevi sopra il curry di **lenticchie** e **verdure**.
- Guarnite con un pizzico **coriandolo** e accompagnate con gli spicchi di **lime**.

Buon Appetito!