



# Gamberetti al burro e spezie Cajun con riso saltato ai piselli, prezzemolo e limone

25 minuti • Mangiami per primo

19



Riso Basmati



Mix di spezie stile Cajun



Brodo granulare di  
pollo



Gamberetti



Limone



Burro



Piselli in scatola



Prezzemolo



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

**Ricetta personalizzata:** Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Mix di spezie stile Cajun <b>14)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Brodo granulare di pollo	1 pacchetto	2 pacchetti
Gamberetti** <b>5)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Burro** <b>7)</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Piselli in scatola	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>425 g</b>	<b>100 g</b>	<b>515 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2232 kJ/ 534 kcal	526 kJ/ 126 kcal	2492 kJ/ 596 kcal	484 kJ/ 116 kcal
Grassi (g)	10 g	2 g	11 g	2 g
Grassi saturi(g)	5 g	1 g	6 g	1 g
Carboidrati (g)	70 g	17 g	70 g	14 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Fibre (g)	15 g	4 g	15 g	3 g
Proteine (g)	33 g	8 g	47 g	9 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

## Allergeni

**5)** Crostacei **7)** Latte **14)** Anidride solforosa e solfiti

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](http://hellofresh.it)



### Lessare il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola e aggiungete 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete il **brodo granulare** e un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e tenete da parte coperto.



### Unire il riso

- Riportate la padella utilizzata in step 2 sul fuoco medio-alto con un filo d'**olio d'oliva**.
- Unite il **riso** e fatelo saltare per 5 minuti, mescolando ogni tanto.
- Aggiungete quindi i **piselli** e il **prezzemolo** tritato e mescolate bene.



### Cuocere i piselli

- Scolate i **piselli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella, unitevi i **piselli**, un pizzico di **sale** e **pepe** e cuocete per 4-5 minuti a fuoco alto, finché saranno dorati, quindi spostateli in una ciotola.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.



### Disporre nei piatti

- Distribuite nei piatti il **riso** e i **piselli**.
- Disponete sopra i **gamberetti**, irrorateli con un filo d'**olio** e condite con un pizzico di **sale** e di **pepe**.
- Accompagnate con uno spicchio di **limone**.



### Cuocere i gamberetti

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

- Sciogliete nel frattempo il **burro** in una casseruola a fuoco medio-basso.
- Unite i **gamberetti**, 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** e un pizzico di **sale** e di **pepe** e cuocete per 4-5 minuti a fuoco alto.

Buon Appetito!