



Pad kra pao di maiale alla thailandese con pak choi e riso Jasmine

Adatto ai Bambini Conta Calorie 30 minuti • Mangiami per primo

4



Lime



Salsa di Soia



Basilico



Zenzero



Riso Jasmine



Aglio



Salsiccia Di Maiale



Baby Pak Choi



Peperoncino



Cipollotto

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio extravergine di oliva, Zucchero

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Basilico**	5 g	10 g
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Salsiccia Di Maiale**	320 g	640 g
Baby Pak Choi**	200 g	400 g
Peperoncino	1 pezzo	2 pezzi
Cipollotto	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	479 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2665 kJ / 637 Kcal	556 kJ / 133 Kcal
Grassi (g)	24 g	5 g
Grassi saturi(g)	8 g	2 g
Carboidrati (g)	70 g	15 g
Zuccheri (g)	2 g	0.5 g
Fibre (g)	7 g	1 g
Proteine (g)	35 g	7 g

Allergeni

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



Tagliare gli ingredienti

- Tagliate il cespo di **pak choi** in quattro spicchi.
- Tagliate il **lime** a spicchi.
- Separate la parte bianca da quella verde del **cipollotto**. Tagliate a rondelle sottili la parte verde e tagliate quella bianca a listarelle.
- Tagliate tutto o un tocchetto di **peperoncino** a rondelle.
- Sbucciate e grattugiate **aglio** e **zenzero** (in alternativa potete tagliarli solo a pezzetti).



Rosolare le verdure

- Scaldate un filo d'**olio** a fuoco medio in una padella antiaderente e rosolate l'**aglio**, lo **zenzero** rimasto e qualche rondella di **peperoncino** (se gradite) per 1-2 minuti.
- Aggiungete il **pak choi** e la parte bianca del **cipollotto**. Aggiustate di **sale** e proseguite la cottura per 8-9 minuti, mescolando spesso.



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 8-9 minuti, con il coperchio, quindi spegnete il fuoco, sgranate con una forchetta e rimettete subito il coperchio in modo che prosegua la cottura.



Cuocere la salsiccia

- Eliminate la pelle della **salsiccia** e riducetela a pezzetti piccoli.
- Unitela nella padella con il **pak choi** e fate rosolare per altri 3-4 minuti.
- Alzate la fiamma, unite la **salsa** a base di **soia** preparata in precedenza insieme a qualche foglia di **basilico** spezzettata e fate ridurre per un altro minuto circa, mescolando spesso.



Preparare la salsa

- Trasferite la **salsa di soia** in una ciotolina e mescolatela con il succo di uno **spicchio di lime**, 1/2 cucchiaino di **zucchero** (1 per 4 persone), un po' di **zenzero** e qualche rondella di **peperoncino**, entrambi a vostro gradimento.
- Tenete da parte fino all'utilizzo.



Disporre nei piatti

- Distribuite il **riso** nei piatti: per un risultato più preciso pressate una porzione di **riso** in una ciotolina, quindi rovesciatela nel piatto per ottenere una cupola.
- Disponete la **salsiccia** e le **verdure** al **basilico** accanto al **riso**.
- Guarnite con poche rondelle di **peperoncino** (se gradite), qualche rondella verde di **cipollotto**, qualche foglia di **basilico** e uno spicchio di **lime**.



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

Buon Appetito!