Maiale Jeyuk bokkeum e pera alla coreana

con zenzero, riso Basmati e insalata

35 minuti

3

- Salsa di Soia
- Riso Basmati
- Zenzero
- Cipollotto
- Aglio
- Pera
- Semi Di Sesamo
- Lonza Di Maiale
- Insalata Mista
- Zucchina
- Salmone

Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

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: 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
Salsa di Soia **11) 13)**	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**	1 pacchetto	1 pacchetto
Insalata Mista**	50 g	100 g
Zucchina**	1 pezzo	2 pezzi
Salmone** **4)**	1 pacchetto	2 pacchetti

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

per gli ingredienti non cucinati	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
	442 g	**100 g**	**437 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	2165 kJ/ 517 kcal	490 kJ/ 117 kcal	2698 kJ/ 645 kcal	618 kJ/ 148 kcal
Grassi (g)	8 g	2 g	23 g	5 g
Grassi saturi(g)	2 g	1 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	73 g	17 g	73 g	17 g
Zuccheri (g)	13 g	3 g	13 g	3 g
Fibre (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	36 g	8 g	34 g	8 g
Sale (g)	3 g	1 g	2 g	0 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **4)** Pesce **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

MISTO
Carta | A sostegno della gestione forestale responsabile
FSC® C020930

Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

1

Lessare 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 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.
- Sbucciate la **pera**, eliminate il torsolo e grattugiatela con una grattugia a fori grossi.
- Sbucciate e grattugiate **aglio** e **zenzero** dosandoli a piacere.
- Affettate finemente il **cipollotto**.

2

Marinare il maiale

- Raccogliete in una ciotola il **maiale**, la **salsa di soia**, il **cipollotto**, l'**aglio**, lo **zenzero**, la **pera**, un pizzico di **pepe** e 1 filo d'**olio**.
- Mescolate con cura e tenete da parte a marinare.
- Tagliate la **zucchina** a bastoncini di 1 cm.

Ricetta personalizzata: eliminate la pelle con un coltello a lama liscia e tagliate il salmone a tocchetti. conditelo come fareste per il maiale, poi cuocetelo per 5-7 minuti a fuoco mecio, finché sarà opaco al centro.

3

Saltare le zucchine

- Scaldate bene una padella a fuoco medio e cuocete le **zucchine** con 1 cucchiaio d'**olio**, 3 cucchiai d'**acqua** e con il coperchio per 6 minuti, mescolando ogni tanto.
- Togliete il coperchio e proseguite per 4 minuti, finché saranno dorate. Alla fine salate a piacere.
- Condite l'**insalata** con **olio** e **sale** a piacere.

4

Rosolare il maiale

TIP: il maiale sarà cotto quando risulterà compatto, opaco e chiaro all'interno.

- Cuocete il **maiale** con la sua **marinata** a fuoco medio-alto per circa 8-10 minuti con il coperchio.
- Assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe**, se necessario.

5

Disporre nei piatti

- Distribuite il **riso** nei piatti.
- Adagiatevi sopra il **maiale** e le **zucchine**.
- Guarnite con i **semi di sesamo** e servite l'**insalata** a parte.

Buon Appetito!