



Lonza e peperoni glassati all'asiatica con riso Basmati, semi di sesamo e zenzero

25 minuti

3



Riso Basmati



Semi Di Sesamo



Zenzero



Carota



Peperone



Lonza Di Maiale



Aglio



Marinata Asiatica



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
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	1 pacchetto
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Peperone	1 pezzo	2 pezzi
Lonza Di Maiale**	1 pacchetto	1 pacchetto
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Marinata Asiatica 11) 13)	1 bustina	2 bustine

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	389 kg	100 g	389 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2289 kJ/ 547 kcal	588 kJ/ 141 kcal	2288 kJ/ 547 kcal	588 kJ/ 141 kcal
Grassi (g)	12 g	3 g	12 g	3 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Carboidrati (g)	74 g	19 g	74 g	19 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g	7 g	2 g
Fibre (g)	6 g	2 g	6 g	2 g
Proteine (g)	36 g	9 g	36 g	9 g
Sale (g)	2 g	1 g	2 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **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



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

1



Tagliare le verdure

- Sbucciate e tagliate la **carota** a metà per il lungo, quindi affettatela a mezzelune sottili.
- Tagliate il **peperone** a strisciole.
- Sbucciate e grattugiate a piacere un po' di **zenzero** e l'**aglio** (o tagliatelo a metà per un sapore più delicato).
- Scaldate un cucchiaio d'**olio** per persona in una padella ampia a fuoco medio-alto.
- Soffriggete aglio e zenzero per 1-2 minuti, quindi aggiungete la **carota** e il **peperone**. Aggiustate di **sale** e **pepe** a piacere e cuocete con il coperchio per circa 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto.

3



Cuocere la carne

TIP: la lonza sarà cotta quando risulterà compatta, opaca e chiara all'interno.

- Unite la **lonza** nella padella con le verdure, aggiustate di **sale** e **pepe** e proseguite la cottura senza coperchio per 5-6 minuti.
- Incorporate la **marinata** e cuocete per altri 2-3 minuti.

2



Lessare il riso

- Nel frattempo, 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.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **maiale** con le **verdure** nei piatti e accompagnate con il **riso**.
- Guarnite con i **semi di sesamo**.

Buon Appetito!