



# Kedgerree - riso fritto e merluzzo al curry con uova sode, porri e coriandolo

25 minuti

15



Merluzzo carbonaro



Uova sode



Riso Jasmine



Curry In Polvere  
Leggero



Paprika affumicata



Lime



Coriandolo



Pomodoro



Porro



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: Olio d'oliva, Sale, Pepe, Burro

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Merluzzo carbonaro** 4)	1 pacchetto	2 pacchetti
Uova sode** 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Curry In Polvere Leggero	1 pacchetto	2 pacchetti
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Coriandolo**	5 g	5 g
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Porro**	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	389 g	100 g	499 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1880 kJ/ 449 kcal	484 kJ/ 116 kcal	2198 kJ/ 525 kcal	441 kJ/ 105 kcal
Grassi (g)	5 g	1 g	6 g	1 g
Grassi saturi (g)	1 g	0 g	1 g	0 g
Carboidrati (g)	66 g	17 g	66 g	13 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	31 g	8 g	49 g	10 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

## Allergeni

4) Pesce 8) Uova 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](http://hellofresh.it)

1



## Cuocere il riso

**TIP: tenete il coperchio fino al momento di unire il riso al resto, in modo che continui a cuocere nel suo vapore.**

- 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 tenete da parte coperto.

3



## Assemblare il kedgeree

**TIP: il merluzzo sarà cotto quando la carne all'interno risulterà bianca e opaca.**

- Fate attenzioni a eventuali lisce ed eliminatele.
- Unite il **merluzzo** nella padella con le verdure e cuocete per 4 minuti, quindi voltatelo e proseguite la cottura per altri 2 minuti.
- Unite nella padella il **riso**, un cucchiaino di **burro**, la **paprika** e il **curry** (dosate entrambi a piacere), mescolate bene e cuocete per un altro minuto.
- Tagliate le **uova** a spicchi.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.

2



## Cuocere le verdure

- Tagliate il **pomodoro** a cubetti da 1 cm.
- Eliminate la guaina esterna del **porro** e riducetelo a rondelle sottili.
- Scaldare un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto.
- Unite le **verdure**, 100 ml di acqua (circa mezzo bicchiere) per 2 persone, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Coprite con un coperchio e cuocete per 7-8 minuti, finché saranno tenere.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete il **kedgeree** nei piatti.
- Adagiate sopra le **uova**, guarnite con il **prezzemolo** e accompagnate con uno spicchio di **lime**.

Buon Appetito!