

# Lonza e peperoni glassati all'asiatica

con riso Jasmine, semi di sesamo e zenzero

25 minuti

11



Semi Di Sesamo



Zenzero



Carota



Peperone



Lonza Di Maiale



Aglio



Marinatura stile Asia



Riso Jasmine



Salsa di Soia



Mazzancolle tropicali



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
Semi Di Sesamo <b>3)</b>	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
Marinatura stile Asia <b>11) 13)</b>	1 bustina	2 bustine
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa di Soia <b>11) 13)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Mazzancolle tropicali** <b>5)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	399 g	100 g	349 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2306 kJ/ 551 kcal	578 kJ/ 138 kcal	1882 kJ/ 450 kcal	539 kJ/ 129 kcal
Grassi (g)	12 g	3 g	8 g	2 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g	1 g	0 g
Carboidrati (g)	74 g	19 g	74 g	21 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	7 g	2 g
Fibre (g)	6 g	2 g	6 g	2 g
Proteine (g)	37 g	9 g	19 g	6 g
Sale (g)	4 g	1 g	4 g	1 g

## Allergeni

**3)** Semi di sesamo **5)** Crostacei **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](http://helloworldfresh.it)

1



## Cuocere le verdure

- Sbucciate e tagliate la **carota** a metà per il lungo, quindi affettatela a mezzelune sottili.
- Tagliate il **peperone** a striscioline.
- 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 **marinatura**, la **salsa di soia** (dosatela un po' per volta fino a ottenere la sapidità che preferite) e cuocete per altri 2-3 minuti.

**Ricetta personalizzata:** unite i gamberi in padella e cuocete per 5-6 minuti, finché saranno rosa e chiari al centro, poi unite le salse e terminate la cottura.

2



## Lessare il riso

- Trasferite intanto il **riso** in una casseruola con 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollire e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 12 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!