



# Kaeng Kari Mu - maiale al curry giallo con riso Jasmine, verdure e arachidi

30 minuti

1



Lonza Di Maiale



Latte Di Cocco



Zenzero



Carota



Arachidi



Riso Jasmine



Lime



Cipolla



Zucchina



Brodo Granulare Vegetale



Pasta Di Curry Giallo



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



## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Lonza Di Maiale**	1 pacchetto	1 pacchetto
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Arachidi 1)	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pasta Di Curry Giallo 9)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	532 g	100 g	649 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2928 kJ/ 700 kcal	550 kJ/ 132 kcal	3535 kJ/ 845 kcal	545 kJ/ 130 kcal
Grassi (g)	27 g	5 g	31 g	5 g
Grassi saturi (g)	17 g	3 g	19 g	3 g
Carboidrati (g)	78 g	15 g	79 g	12 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	7 g	1 g
Fibre (g)	6 g	1 g	7 g	1 g
Proteine (g)	38 g	7 g	64 g	10 g
Sale (g)	3 g	1 g	3 g	1 g

## Allergeni

1) Arachidi 9) Senape 10) Sedano

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)



## Cuocere il riso

**TIP: tenete il coperchio fino al momento di servire, il riso continuerà a cuocere nel suo vapore.**

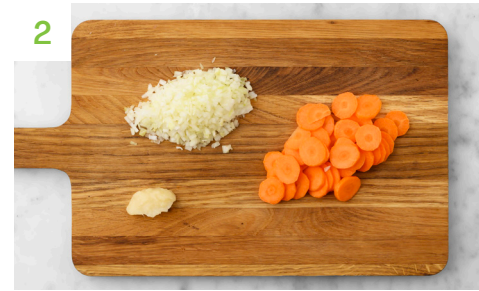
- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 12 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.



## Unire il latte di cocco

**TIP: il maiale sarà cotto quando risulterà bianco e opaco al centro.**

- Agitate delicatamente la confezione del **latte di cocco** per rendere omogenea la consistenza prima di usarlo e unitene 2-3 cucchiai a persona nella padella.
- Portate a bollore e proseguite la cottura per circa 4-5 minuti a fuoco medio.
- Tritate grossolanamente le **arachidi**.



## Preparare gli ingredienti

**TIP: lo zenzero ha un sapore un po' pungente, dosatelo secondo i vostri gusti.**

- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Grattugiate o tritate finemente un tocchetto di **zenzero**.
- Pelate e affettate la **carota** a rondelle sottili.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** in piatti fondi o ciotole.
- Aggiungete il curry di **verdure** e **carne**.
- Guarnite con le **arachidi** e accompagnate con uno spicchio di **lime**.



## Preparare il soffritto

- Scaldare 1-2 cucchiai d'**olio** in una padella capiente a fuoco medio-alto e rosolate la **cipolla** e le **carote** per 2-3 minuti.
- Unite il **curry in polvere** (mezza bustina per un gusto più delicato), lo **zenzero** tritato e un pizzico di **sale**. Mescolate bene e cuocete per 1-2 minuti.
- Tagliate la **zucchina** a cubetti di circa 1 cm e aggiungetela nel soffritto. Unite anche il **maiale** e sfumate con 1-2 mestoli di **acqua**.
- Aggiungete il **brodo**, mescolate e stufate a fuoco medio per 8-9 minuti.

Buon Appetito!