

Burrito-bowl di carne macinata, mais e riso con pomodorini, coriandolo e salsa yogurt

25 minuti

19



Riso Jasmine



Lime



Mix Di Spezie Bbq



Mais



Cipolla



Pomodori Datterini



Macinato misto di
maiale e manzo



Coriandolo



Yogurt bianco intero



Salmon



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
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Mix Di Spezie Bbq	1 pacchetto	2 pacchetto
Mais	1 pacchetto	2 pacchetto
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Macinato misto di maiale e manzo**	200 g	400 g
Coriandolo**	5 g	5 g
Yogurt bianco intero**	1 pacchetto	2 pacchetto
7)		
Salmone** 4)	1 pacchetto	2 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	477 g	100 g	497 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2706 kJ/ 647 kcal	567 kJ/ 136 kcal	2902 kJ/ 694 kcal	584 kJ/ 140 kcal
Grassi (g)	21 g	5 g	24 g	5 g
Grassi saturi (g)	8 g	2 g	6 g	1 g
Carboidrati (g)	82 g	17 g	82 g	17 g
Zuccheri (g)	13 g	3 g	12 g	2 g
Fibre (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	30 g	6 g	36 g	7 g
Sale (g)	2 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

4) Pesce 7) Latte

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



Lessare 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 d'**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 la carne

TIP: la carne sarà cotta quando risulterà opaca e scura.

- Unite nella padella anche il **macinato di carne** e condite con un pizzico di **sale** e 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** (o tutto, se vi piace). Coprite con un coperchio e cuocete per 15 minuti a fuoco basso.
- Se necessario, aggiungete 1-2 cucchiaini d'**acqua**.
- Alla fine assaggiate e aggiustate di **sale**.

Ricetta personalizzata: verificate l'eventuale presenza di lisce ed eliminatele. Rimuovete la pelle con un coltello affilato, riducete il salmone a cubetti e cuocetelo in padella per 8 minuti, finché sarà opaco e chiaro al centro.



Rosolare la cipolla

- Sbucciate e tritate la **cipolla**.
- Scaldare un filo d'**olio** a fuoco medio in una padella antiaderente e rosolate la **cipolla** con un pizzico di **sale** per 2-3 minuti, mescolando ogni tanto, finché sarà tenera e traslucida.



Preparare la salsa

- Nel frattempo, condite lo **yogurt** con il succo di uno spicchio di **lime**, 1 cucchiaino di **olio** e un pizzico di **sale**.



Unire le verdure

TIP: omettete il coriandolo se non ne gradite il sapore, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Scolate il **mais** dal liquido di conservazione e sciacquatelo sotto acqua corrente.
- Tagliate i **pomodorini** in quarti.
- Tritate finemente il **coriandolo**.
- Aggiungete nella padella il **mais**, i **pomodorini** e un pizzico di **coriandolo** a piacere.



Disporre nei piatti

- Distribuite il **riso** nei piatti e adagiatevi sopra il sugo.
- Guarnite con la **salsa yogurt** e un pizzico di **coriandolo** a piacere.
- Accompagnate con gli spicchi di **lime**.

Buon Appetito!