



Gamberi alla thailandese - curry e cocco

con riso Basmati, zenzero e zucchine

40 minuti

3



Cipolla



Prezzemolo



Brodo Granulare Vegetale



Latte Di Cocco



Carota



Riso Basmati



Mazzancolle tropicali



Curry In Polvere Leggero



Zucchina



Zenzero



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
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Brodo Granulare Vegetale 10	1 pacchetto	2 pacchetti
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Mazzancolle tropicali** 5	1 pacchetto	2 pacchetti
Curry In Polvere Leggero	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	461 g	100 g	536 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2274 kJ/ 544 kcal	494 kJ/ 118 kcal	2442 kJ/ 584 kcal	456 kJ/ 109 kcal
Grassi (g)	19 g	4 g	19 g	4 g
Grassi saturi (g)	15 g	3 g	15 g	3 g
Carboidrati (g)	75 g	16 g	75 g	14 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	8 g	1 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	19 g	4 g	28 g	5 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	1 g

Allergeni

5) Crostacei 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



Preparare gli ingredienti

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

- Portate a bollire una pentola con 500-600 ml d'**acqua** con il **brodo** e un pizzico di **sale**.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Pelate e tritate un tocchetto di **zenzero**.
- Sbucciate e affettate la **carota** a tocchetti di 1 cm.
- Tagliate la **zucchini** a cubetti di circa 1 cm.



Cuocere le verdure

- Unite le **zucchine** nella padella con il soffritto, assaggiate, aggiustate di **sale** e proseguite la cottura per 2-3 minuti.
- Sfumate quindi con un mestolo abbondante di **brodo** bollente e stufate a fuoco medio per 5-6 minuti. Se il liquido dovesse asciugarsi troppo, aggiungete qualche altro cucchiaino di brodo.
- Intanto, tritate finemente il **prezzemolo**.



Preparare il soffritto

- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella antiaderente 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 medio), 1-2 cucchiaini di **zenzero** tritato e un pizzico di **sale**. Mescolate bene e cuocete per altri 1-2 minuti.



Cuocere i gamberi

TIP: i gamberi saranno cotti quando al centro risulteranno opachi e chiari.

- Aggiungete i **gamberi** e 3-4 cucchiaini a persona di **latte di cocco** (prima di usarlo, agitate delicatamente la confezione per rendere omogenea la consistenza).
- Portate a bollire e proseguite la cottura per circa 3-4 minuti a fuoco medio.
- Unite metà del **prezzemolo** e cuocete per 1 altro minuto, finché il latte di cocco si sarà un po' addensato.
- Assaggiate e regolate di **sale** e **pepe** a piacere.



Lessare il riso

- Trasferite nel frattempo il **riso** in una casseruola e aggiungete 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollire 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.



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti. Adagiatevi accanto il **curry di gamberi e verdure**.
- Guarnite con il resto del **prezzemolo**.
- Servite il **latte di cocco** rimasto in una ciotolina, condito con **olio**, **pepe** e aggiungetelo a gocce se vi piace un sapore più dolce.

Buon Appetito!