Curry speziato ai funghi Portobello

con riso Jasmine, zucchine e latte di cocco

30 minuti

8

Cerca il kit con lo stesso numero

- Funghi Portobello
- Latte Di Cocco
- Riso Jasmine
- Carota
- Zucchina
- Pasta di zenzero
- Aglio
- Arachidi
- Mix di spezie stile asiatico
- Curry In Polvere Leggero
- Mazzancolle tropicali

Ricetta personalizzabile

Da non confondere con l'acqua di cocco, trasparente e dal sapore delicato, il latte di cocco si ottiene dalla polpa bianca del frutto. Quello che troverete nella box è molto denso, simile alla panna, e ha un gusto intenso, esotico e dolce: da dosare man mano che si cucina, in base alla preferenza. Il consiglio del cuoco: se ve ne avanza un po' frullatelo con una banana per ottenere un frullato goloso oppure aggiungetelo nello yogurt con scaglie di cioccolato per una super merenda.

BOX CREATA IN ITALIA

Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe
Grattugia, Padella, Pentola

Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti.Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

Ingredienti

	2P	4P
Funghi Portobello**	250 g	500 g
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Zucchina**	1 pezzo	2 pezzi
Pasta di zenzero**	1 bustina	2 bustine
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Arachidi **1)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile asiatico	1 pacchetto	2 pacchetti
Curry In Polvere Leggero	1 pacchetto	2 pacchetti
Mazzancolle tropicali** **5)**	1 pacchetto	2 pacchetti

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**469 g**	**100 g**	**544 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	2332 kJ/ 557 kcal	498 kJ/ 119 kcal	2498 kJ/ 597 kcal	460 kJ/ 110 kcal
Grassi (g)	23 g	5 g	23 g	4 g
Grassi saturi (g)	14 g	3 g	15 g	3 g
Carboidrati (g)	76 g	16 g	76 g	14 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	8 g	2 g
Fibre (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	14 g	3 g	23 g	4 g
Sale (g)	0 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

1) Arachidi **5)** Crostacei

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.

MISTO
Carta | A sostegno della gestione forestale responsabile
FSC® C020930
FSC

Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

1

Cuocere il riso

- 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.

2

Tagliare le verdure

- Tagliate i **funghi** a fette da 0,5 cm.
- Pelate la **carota** e riducetela a cubetti piccoli di circa 1 cm. Tagliate allo stesso modo anche la **zucchina**.
- Sbucciate l'**aglio** e tritatelo finemente.
- Scaldate 2-3 cucchiai d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto e rosolate l'**aglio** e la **pasta di zenzero** (dosate a piacere) per 1-2 minuti.

Ricetta personalizzata: cuocete i gamberi in padella a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché risulteranno rosa all'esterno e opachi al centro.

3

Cuocere le verdure

TIP: le basse temperature causano la formazione di grumi, agitate energicamente la confezione del latte di cocco prima di aprirlo per renderne omogenea la consistenza

- Unite in padella le **verdure**, il **curry**, 1-2 cucchiaini di **mix di spezie**, 200 ml d'**acqua** (circa un bicchiere) per 2 persone e un pizzico di **sale** e **pepe**. Coprite con il coperchio e cuocete per 10-12 minuti.
- Togliete il coperchio, incorporate il **latte di cocco** e proseguite la cottura per 2-3 minuti, fino a ottenere una salsa densa e cremosa. Alla fine assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe**, se necessario.

4

Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti il **riso** e adagiate sopra il **curry di verdure**.
- Guarnite con le **arachidi**.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta