



Curry di mazzancolle alla malesiana con latte di cocco, peperoni e riso Jasmine

25 minuti • Mangiami per primo

18

Cerca il kit con
lo stesso numero



Mazzancolle tropicali



Peperone



Porro



Latte Di Cocco



Curry In Polvere Leggero



Anacardi



Aglio



Riso Jasmine

Il curry alla malesiana è un piatto saporito e cremoso, a base di latte di cocco, curry in polvere, verdure e proteine a piacere, come carne, crostacei o tofu, e si porta in tavola generalmente con riso Jasmine bianco. Il consiglio del cuoco: agitate bene il latte di cocco prima di aprire la confezione, quindi dosatelo a piacere in base al grado di dolcezza che più gradite; se vi avanza potete farne un dessert al volo mescolandolo con yogurt e gocce di cioccolato.



Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe
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
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Porro**	1 pezzo	2 pezzi
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Curry In Polvere Leggero	1 pacchetto	2 pacchetti
Anacardi 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglione	1 spicchio	2 spicchi
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	406 g	100 g	481 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2376 kJ/ 568 kcal	586 kJ/ 140 kcal	2542 kJ/ 608 kcal	529 kJ/ 126 kcal
Grassi (g)	22 g	6 g	23 g	5 g
Grassi saturi (g)	15 g	4 g	15 g	3 g
Carboidrati (g)	71 g	18 g	71 g	15 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Fibre (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	20 g	5 g	29 g	6 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 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.

1



Lessare il riso

- 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.

3



Cuocere il curry

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

- Scaldate di nuovo la padella a fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate **porro**, **peperone** e **aglio** per 2-3 minuti.
- Aggiungete il **latte di cocco**, il **curry** (metà per un gusto medio), un pizzico di **sale**, **pepe**. Coprite con il coperchio e proseguite la cottura per 12-14 minuti.
- Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo, aggiungete qualche cucchiaino d'**acqua**.
- Alla fine, unite anche le **mazzancolle** e mescolate bene.

2



Cuocere le mazzancolle

TIP: le mazzancolle saranno cotte quando risulteranno rosa all'esterno e opache al centro.

- Scaldate una padella su fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Unite le **mazzancolle**, un pizzico di **sale** e rosolate per 5-6 minuti, mescolando spesso, poi spostatele in un piatto.
- Eliminate la guaina esterna del **porro** e tagliatelo a metà nello senso della lunghezza e poi a mezzelune sottili.
- Tagliate il **peperone** a cubetti di circa 1-2 cm.
- Sbucciate l'**aglio**.

4



Disporre nei piatti

- Distribuite il **riso** in piatti fondi o ciotole.
- Adagiate sopra il **curry** di verdure e mazzancolle.
- Guarnite con gli **anacardi**.



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

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

