



Mazzancolle cremose al curry e latte di cocco con riso Basmati, zenzero fresco e zucchine

40 minuti

2

Cerca il kit con
lo stesso numero



Cipolla



Prezzemolo



Brodo Granulare
Vegetale



Latte Di Cocco



Carota



Riso Basmati



Mazzancolle tropicali



Curry In Polvere
Leggero



Zucchina



Zenzero

Immaginate di gustare questo piatto in mezzo alle palme da cocco, magari di fronte all'azzurro dell'oceano. Perché in fondo è questo il bello di scoprire sapori e ingredienti del mondo! Latte di cocco, mazzancolle, curry, riso Basmati e zenzero, tutto racchiuso in questa ricetta saporita, corposa, ma non pesante. Dosate il latte di cocco a poco a poco, per decidere il grado di dolcezza, e se vi avanza aggiungetelo nello yogurt per ottenere un dessert in pochi secondi.



Cosa ti serve?

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

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
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
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	1 pezzo

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	450 g	100 g	525 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2731 kJ/ 653 kcal	607 kJ/ 145 kcal	2898 kJ/ 693 kcal	552 kJ/ 132 kcal
Grassi (g)	31 g	7 g	32 g	6 g
Grassi saturi (g)	16 g	4 g	16 g	3 g
Carboidrati (g)	78 g	17 g	78 g	15 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	5 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.



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



Lessare il riso

- Raccogliete il **riso** in un pentolino con 230 ml d'**acqua** (460 per 4 porzioni).
- Unite un pizzico di **sale**, coprite con un coperchio e portate a bollire su fuoco medio-alto.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.



Cuocere le verdure

- Unite le **zucchine** in padella e proseguite la cottura per 2-3 minuti.
- Sfumate quindi con un mestolo abbondante di **brodo** bollente (2 per 4 porzioni) e stufate a fuoco medio per 5-6 minuti.
- Alla fine assaggiate e aggiustate di **sale**, se necessario.
- Intanto, tritate finemente il **prezzemolo**.

IL CONSIGLIO DELLO CHEF: se il curry dovesse asciugarsi troppo, aggiungete qualche altro cucchiaio di brodo.



Preparare gli ingredienti

- Portate a bollire una pentola con 400-500 ml d'**acqua** (900 ml per 4 porzioni) con il **brodo granulare** e un pizzico di **sale**.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Pelate e tritate o grattugiate lo **zenzero**.
QUESTIONE DI GUSTI: lo zenzero ha un sapore pungente, dosatelo secondo i vostri gusti.
- Sbucciate e affettate la **carota** a cubetti di circa 1 cm.
- Tagliate la **zucchini** a cubetti di circa 1 cm.



Cuocere le mazzancolle

- **OCCHIO ALL'INGREDIENTE:** agitate energicamente la confezione del latte di cocco prima di aprirlo per renderne omogenea la consistenza.
- Aggiungete in padella le **mazzancolle** e il **latte di cocco**. Portate a bollire e proseguite la cottura per circa 3-4 minuti a fuoco medio, finché le mazzancolle risulteranno rosa all'esterno e opache al centro e il latte di cocco si sarà un po' addensato.
- Unite in padella metà del **prezzemolo** e cuocete per 1 altro minuto.
- Assaggiate e regolate di **sale** e **pepe** a piacere.



Preparare il soffritto

- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella (possibilmente antiaderente) a fuoco medio-alto e rosolate **cipolla** e **carote** per 2-3 minuti.
- Unite il **curry in polvere** (mezza bustina per un gusto medio), lo **zenzero** e un pizzico di **sale**.
- Mescolate bene e cuocete per altri 1-2 minuti.



Disporre nei piatti

- Disponete il **curry di mazzancolle** e **verdure** nei piatti.
- Accompagnate con il **riso** e guarnite con il resto del **prezzemolo**.

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

