



# Curry speziato di mazzancolle e lonza con latte di cocco, fagiolini e riso Jasmine

45 minuti

21

Cerca il kit con  
lo stesso numero



Mazzancolle tropicali



Scalogno



Latte Di Cocco



Peperoncino



Erba Cipollina



Mandorle



Curry In Polvere  
Leggero



Riso Jasmine



Lonza Di Maiale  
100% italiana



Fagiolini

Con il termine curry si definiscono in maniera generica gli stufati indiani, cremosi e speziati, a base di latte di cocco o yogurt, curry in polvere e verdure. Arricchiti poi con carne, pesce o legumi, sono solitamente piatti unici, corposi, ma non pesanti. Il consiglio in più: dosate a piacere il latte di cocco, è dolce e dà carattere. Se vi avanza aggiungetelo nello yogurt per una merenda golosa. Buon viaggio nel gusto!



## 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
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperoncino 🌶️	1 pezzo	1 pezzo
Erba Cipollina**	5 g	5 g
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Curry In Polvere Leggero	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Lonza Di Maiale 100% italiana**	1 pacchetto	1 pacchetto
Fagiolini**	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	577 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3093 kJ/ 739 kcal	536 kJ/ 128 kcal
Grassi (g)	27 g	5 g
Grassi saturi (g)	16 g	3 g
Carboidrati (g)	79 g	14 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g
Fibre (g)	8 g	1 g
Proteine (g)	51 g	9 g
Sale (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.



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)



## Preparare gli ingredienti

- Sbucciate e tagliate lo **scalogno** a rondelle fini.
- Riducete il **peperoncino** a rondelle. **QUESTIONE DI GUSTI:** omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.
- Eliminate le punte e tagliate i **fagiolini** a metà.



## Preparare il curry

- Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio**. Unite lo **scalogno**, qualche rondella di **peperoncino**, la **lonza** e rosolate per 2-3 minuti.
- Aggiungete i **fagiolini**, il **curry**, 200 ml d'**acqua** (400 per 4 porzioni), un pizzico di **sale** e proseguite la cottura per 7-8 minuti con un coperchio, finché la lonza non è più rosa al centro e i fagiolini sono teneri.



## Cuocere 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 bollore su fuoco medio-alto.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 12 minuti, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire. **OCCHIO ALL'INGREDIENTE:** tenete il coperchio fino al momento di servire, il riso continuerà a cuocere nel suo vapore.
- Nel frattempo, tritate grossolonomente le **mandorle** e affettate finemente l'**erba cipollina**.



## Aggiungere le mazzancolle

**OCCHIO ALL'INGREDIENTE:** agitate energicamente la confezione del latte di cocco prima di aprirlo in modo da rendere omogenea la consistenza.

- Terminata la cottura di **fagiolini** e **lonza**, aggiungete in padella le **mazzancolle**, il **latte di cocco** e proseguite la cottura per 4-5 minuti a fuoco basso, finché il latte di cocco si sarà un po' addensato e le mazzancolle risulteranno rosa all'esterno e opache al centro. Assaggiate e regolate di **sale** a piacere.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** in piatti fondi o ciotole.
- Aggiungete il **curry** di **mazzancolle**, **lonza** e **fagiolini**.
- Completate con l'**erba cipollina**, le **mandorle** e qualche rondella di **peperoncino** a piacere.

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

