



Butadon - Bowl di maiale sfilacciato e pak choi con salsa asiatica, riso Jasmine e arachidi

20 minuti

26

Cerca il kit con
lo stesso numero



Riso Jasmine



Aglione



Baby Pak Choi



Pulled Pork



Marinatura stile Asia



Arachidi



Prima di cominciare

Lava gli ortaggi. Usa utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lava le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla scadenza degli ingredienti.

Cosa ti serve?

Padella, Pentolino

Ingredienti

	2P	4P	6P
Riso Jasmine (g)	150	300	450
Aglio (spicchi)	1	2	3
Baby Pak Choi** (pezzi)	1	2	3
Pulled Pork** (pacchetti)	1	2	3
Marinatura stile Asia 11 13 (bustine)	1	2	3
Arachidi 1 (pacchetti)	1	2	3

Dalla vostra dispensa

Acqua per il riso* (ml)	230	460	690
Olio d'oliva*		(q.b.)	
Sale*		(q.b.)	

*Non incluso **Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	302 g	100 g	402 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2142 kJ/ 512 kcal	711 kJ/ 170 kcal	2723 kJ/ 651 kcal	678 kJ/ 162 kcal
Grassi (g)	14 g	5 g	21 g	5 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	74 g	24 g	75 g	19 g
Zuccheri (g)	5 g	2 g	6 g	2 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	31 g	10 g	50 g	13 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	1 g

Allergeni

1) Arachidi **11)** Soia **13)** Cereali contenenti glutine

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.



La base è il riso

Seguite le quantità indicate a sinistra per preparare correttamente la ricetta in base al numero di porzioni!

- Raccogliete in un pentolino il **riso** con l'**acqua per il riso**.
- Unite un pizzico di **sale**, coprite con un coperchio e portate a bollore su fuoco medio-alto.
- Abbassate il fuoco al minimo e lasciate sobbollire per 12 minuti, quindi spegnete e tenete coperto fino al momento di servire.



Protagonista nel gusto

- Riportate la padella su fuoco medio-basso e unitevi il **pulled pork**.
- Bagnate con un goccio d'**acqua** e cuocete con il coperchio per 2-3 minuti.
- Alla fine salate e pepate a piacere.



Operazione pak choi

- Tagliate il **pak choi** a metà, lasciando le foglie unite alla base.
- Sbucciate l'**aglio**.
- Portate una padella su fuoco medio-alto con un filo d'**olio**. Unite l'**aglio**, il **pak choi**, un pizzico di **sale** e un goccino d'**acqua**.
- Cuocete per 4 minuti, quindi voltate i pak choi e proseguite la cottura con il coperchio per altri 4 minuti, o finché il pak choi sarà morbido.
- Trasferite in un piatto e tenete da parte.



In ciotola come un vero butadon

- Disponete il **riso**, la **carne** e le **verdure** nei piatti.
- Irrorate con la **marinatura stile Asia**.
- Guarnite con **arachidi**.

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

