



Aloo Keema - stufato di carne alla pakistana con latte di cocco, piselli e profumo di spezie

25 minuti

3

Cerca il kit con
lo stesso numero



Macinato misto di
maiale e manzo



Cipolla



Pasta di zenzero



Mix di spezie stile asiatico



Cumino



Patate



Piselli in scatola



Latte Di Cocco



Salsa di pomodoro



Riso Basmati



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
Macinato misto di maiale e manzo** (pacchetti)	1	2	3
Cipolla (pezzi)	1	1	3
Pasta di zenzero** (bustine)	1	2	3
Mix di spezie stile asiatico (pacchetti)	1	2	3
Cumino (pacchetti)	1	2	3
Patate (pezzi)	1	2	3
Piselli in scatola (pacchetti)	1	1	3
Latte Di Cocco (pacchetti)	1	2	3
Salsa di pomodoro (g)	200	390	600
Riso Basmati (g)	150	300	450

Dalla vostra dispensa

Olio d'oliva*		(q.b.)	
Sale*		(q.b.)	
Pepe*		(q.b.)	
Acqua per lo stufato* (ml)	200	400	600
Acqua per il riso* (ml)	230	460	690
Burro (di tua scelta)*		(q.b.)	

*Non incluso **Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	568 g	100 g	668 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3479 kJ/ 832 kcal	613 kJ/ 146 kcal	4408 kJ/ 1054 kcal	660 kJ/ 158 kcal
Grassi (g)	33 g	6 g	49 g	7 g
Grassi saturi(g)	20 g	4 g	26 g	4 g
Carboidrati (g)	102 g	18 g	102 g	15 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g	12 g	2 g
Fibre (g)	8 g	2 g	8 g	1 g
Proteine (g)	33 g	6 g	51 g	8 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	0 g

Allergeni

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.



Il segreto è nelle spezie

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

- Scaldate un'ampia padella a fuoco medio-alto con un filo d'olio.
- Rosolate il **macinato di carne** per 2-3 minuti, sgranandolo con un cucchiaio di legno.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**. Unitela in padella con la **pasta di zenzero**, **sale**, **pepe**, **mix di spezie** e **cumino** dosati a piacere e rosolate per altri 2-3 minuti, finché la carne non è più rosa al centro.



Il riso va con tutto

- Raccolgiete in un pentolino il **riso** con l'**acqua per il riso**.
- 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.



Stufato in corso

OCCHIO ALL'INGREDIENTE: agitate energicamente la confezione del latte di cocco prima di aprirlo per renderne omogenea la consistenza.

- Sbucciate e tagliate la **patata** a cubetti di 1 cm.
- Scolate i **piselli** e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Aggiungete in padella **patate**, **piselli**, **salsa di pomodoro**, **latte di cocco** e l'**acqua per lo stufato** (dosi a sinistra). Condite con un pizzico di **sale** e **pepe**, coprite con un coperchio, portate a bollire e proseguite la cottura per circa 15 minuti.
- Trascorso il tempo, togliete il coperchio e cuocete per altri 2-3 minuti a fuoco alto, in modo da far restringere un po' la salsa. Assaggiate e regolate di sale e pepe, se necessario.



Una tavola esotica

- Disponibile lo **stufato** nei piatti e guarnitelo a piacere con una noce di **burro**
- Accompagnate con il **riso**.

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

