Trota Iridea al latte di cocco e spezie asiatiche

con riso Basmati, porro e arachidi

25 minuti

26

Cerca il kit con lo stesso numero

Riso Basmati

Porro

Carota

Trota iridea

Latte Di Cocco

Mix di spezie stile asiatico

Arachidi

BOX CREATA IN ITALIA

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 Basmati (g)	150	300	450
Porro** (pezzi)	1	2	3
Carota** (pezzi)	1	2	3
Trota iridea** **4)** (pacchetti)	1	2	3
Latte Di Cocco (pacchetti)	1	2	3
Mix di spezie stile asiatico (pacchetti)	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.)	
Pepe*		(q.b.)	

**Non incluso **Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

per gli ingredienti non cucinati	Per porzione 382 g	Per 100g 100 g	Per porzione 482 g	Per 100g 100 g
Energia (kJ/kcal)	2847 kJ/ 680 kcal	745 kJ/ 178 kcal	3541 kJ/ 846 kcal	735 kJ/ 176 kcal
Grassi (g)	31 g	8 g	41 g	9 g
Grassi saturi(g)	16 g	4 g	18 g	4 g
Carboidrati (g)	74 g	19 g	74 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)	31 g	8 g	50 g	10 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

1) Arachidi **4)** Pesce

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

1

Il riso come base

IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!

- Raccogliete in un pentolino il **riso** con l'**acqua per il riso** (dosi in tabella).
- 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 7-8 minuti, quindi spegnete e tenete coperto fino al momento di servire.

2

Verdure in cottura

- Nel frattempo, eliminate la guaina più esterna del **porro** e riducetelo a rondelle.
- Pelate la **carota** e affettatela a rondelle fini.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella ampia su fuoco medio-alto.
- Soffriggete **carota** e **porro** per 4-5 minuti, mescolando spesso, fino a farle dorare.
- Intanto, eliminate la pelle della **trota** con un coltello affilato a lama liscia (oppure eliminatela dopo la cottura) poi tagliatela a cubi di circa 3-4 cm. Verificate l'eventuale presenza di lische ed eliminatele.

3

Profumi esotici a non finire

- Incorporate nella padella con le **verdure** il **latte di cocco** (agitate bene la confezione prima di aprirlo), il **mix di spezie**, un pizzico di **sale** e mescolate bene.
- Aggiungete anche la **trota**, abbassate a fuoco medio cuocete per 9-10 minuti con il coperchio, irrorando la trota di tanto in tanto con il fondo di cottura, finché è opaca e si sfalda al centro.

4

Nei piatti come al ristorante fusion

- Disponete il **riso** e lo stufato di **trota** e **verdure** in piatti fondi o ciotole.
- Guarnite con le **arachidi**.

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