



Bowl di riso al cocco e peperoni piccanti con patate dolci, cetrioli e avocado

35 minuti • Piccante

10



Avocado



Salsa di Soia



Patata Dolce



Salsa sweet chili



Semi Di Sesamo



Riso Jasmine



Peperoncino



Aglio



Latte Di Cocco



Limone



Cetriolo



Peperone



Com'è andata la tua consegna?
Scannerizza il QR code
e faccelo sapere!

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva,
Zucchero

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia 11 13	1 pacchetto	1 pacchetto
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Salsa sweet chili	1 pacchetto	2 pacchetti
Semi Di Sesamo 3	1 pacchetto	1 pacchetto
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Peperoncino 🌶️	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Cetriolo	1 pezzo	1 pezzo
Peperone	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	659 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3696 kJ/ 883 kcal	561 kJ/ 134 kcal
Grassi (g)	39 g	6 g
Grassi saturi (g)	15 g	2 g
Carboidrati (g)	117 g	18 g
Zuccheri (g)	28 g	4 g
Fibre (g)	14 g	2 g
Proteine (g)	17 g	3 g
Sale (g)	2 g	0.3 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **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.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti

Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Preparare gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Tagliate il **limone** a spicchi.
- Dividete il **peperone** a metà, privatelo dei semi e tagliatelo a strisciole.
- Sbucciate l'**aglio** e tagliatelo a metà.
- Riducete un tocchetto di **peperoncino** a rondelle fini e, se gradite un gusto più delicato, rimuovetene i semi.
- Mescolate in una ciotolina la **salsa di soia**, 1/2 cucchiaino di **zucchero** e il succo di uno spicchio di **limone**.



Cuocere il riso al cocco

TIP: prima di utilizzare il latte di cocco, agitate delicatamente la confezione per rendere omogenea la consistenza.

- Trasferite il **riso** in una casseruola e aggiungete 80 ml di **latte di cocco** e 160 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**. Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.



Arrostire le patate dolci

- Sbucciate la **patata dolce** e tagliatela a cubetti di 2 cm.
- Trasferitela in una ciotola e conditela con metà del mix di **soia** e **limone** e un filo di **olio extravergine**.
- Disponetela su una teglia foderata con carta da forno, spolverizzatevi sopra i **semi di sesamo** e cuocete per circa 30-35 minuti, o finché sarà dorata.



Condire i cetrioli e l'avocado

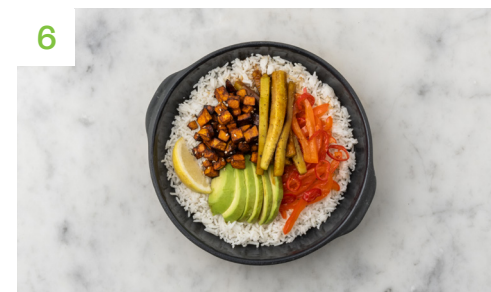
- Pelate nel frattempo il **cetriolo** e tagliatelo a bastoncini sottili di 1 cm.
- Trasferitelo in una ciotola, conditelo con il restante mix di **soia** e **limone** e un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Tagliate l'**avocado** a metà, rimuovete il nocciolo, sbucciatelo e tagliatelo a fette.
- Condite con un pizzico di **sale** e con il succo di uno spicchio di **limone**.



Cuocere i peperoni

TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Scaldare in una padella antiaderente a fuoco medio un filo d'**olio** e rosolatevi l'**aglio** con qualche rondella di **peperoncino** per 1-2 minuti.
- Aggiungete i **peperoni**, coprite e proseguite la cottura per circa 9-10 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Unite la **salsa sweet chili**, alzate la fiamma e continuate la cottura per altri 1-2 minuti.
- Eliminate l'**aglio**.



Disporre nei piatti

- Distribuite il **riso** in piatti fondi o ciotole.
- Adagiatevi sopra i **peperoni**, l'**avocado**, i **cetrioli** e le **patate dolci** e guarnite con qualche rondella di **peperoncino**.
- Accompagnate con uno spicchio di **limone**, che potete spremere per dare un tocco di freschezza.