



Curry cremoso di gamberetti con riso Basmati, carote e zucchine

40 minuti • Mangiami per primo

15



Cipolla



Prezzemolo



Brodo Granulare
Vegetale



Latte Di Cocco



Carota



Riso Basmati



Gamberetti



Curry In Polvere
Leggero



Zucchina



Zenzero



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Gamberetti** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti
Curry In Polvere Leggero	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchini	1 pezzo	2 pezzi
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	501 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2412 kJ/ 576 kcal	481 kJ/ 115 kcal
Grassi (g)	19 g	4 g
Grassi saturi (g)	15 g	3 g
Carboidrati (g)	77 g	15 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g
Fibre (g)	6 g	1 g
Proteine (g)	24 g	5 g
Sale (g)	3 g	1 g

Allergeni

5) Crostacei 10) Sedano

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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Preparare gli ingredienti

TIP: lo zenzero ha un sapore particolare, dosatelo secondo i vostri gusti.

- Portate a bollire una pentola con 500-600 ml di **acqua**, scioglietevi il **brodo** e tenete al caldo.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Pelate e tritate (o grattugiate) un tocchetto di **zenzero**.
- Sbucciate e affettate la **carota** a metà per il lungo, quindi tagliatela a mezzelune sottili.



Lessare il riso

- Trasferite nel frattempo il **riso** in una casseruola e aggiungete 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollire 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.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.



Preparare il soffritto

- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella capiente a fuoco medio-alto e rosolate la **cipolla** e le **carote** per 2-3 minuti.
- Unite il **curry in polvere** (mezza bustina per un gusto medio), 1-2 cucchiaini di **zenzero** tritato e un pizzico di **sale**, mescolate bene e cuocete per altri 1-2 minuti.



Cuocere i gamberetti

TIP: i gamberetti saranno cotti quando risulteranno opachi e bianchi al centro.

- Aggiungete i **gamberetti** e 3-4 cucchiaini a persona di **latte di cocco** (agitatene delicatamente la confezione per rendere omogenea la consistenza prima di usarlo).
- Portate a bollire e proseguite la cottura per circa 3-4 minuti a fuoco medio. Alla fine aggiungete metà del **prezzemolo** e regolate di **sale** e **pepe** a piacere.



Cuocere le verdure

- Tagliate la **zucchini** a cubetti di circa 1 cm e unitela nella padella con il soffritto, salate e proseguite la cottura per 2-3 minuti.
- Sfumate quindi con un mestolo abbondante di **brodo** e stufate a fuoco medio per 5-6 minuti. Se il liquido dovesse asciugarsi troppo, aggiungete qualche altro cucchiaio di brodo.



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti il **riso** con il **curry di gamberetti** e **verdure**.
- Guarnite con il resto del **prezzemolo**.
- Servite il **latte di cocco** rimasto in una ciotolina, condito con **olio** e **pepe** e aggiungetelo a gocce se vi piace un sapore più dolce.

Buon Appetito!