



Maiale spicy glassato in agrodolce con verdure aromatiche e riso Jasmine

Conta Calorie Adatto ai Bambini 45 minuti

2



Lime



Carota



Aglio



Zenzero



Riso Jasmine



Arachidi



Salsa Dolce Piccante



Mix di spezie stile asiatico



Lonza di Maiale a cubetti



Baby Pak Choi

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio extravergine di oliva, Farina

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 pezzo	2 pezzi
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Arachidi 1)	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa Dolce Piccante	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile asiatico	1 pacchetto	2 pacchetti
Lonza di Maiale a cubetti**	300 g	600 g
Baby Pak Choi**	200 g	400 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	533 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2460 kJ/ 588 Kcal	462 kJ/ 110 Kcal
Grassi (g)	5 g	1 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	86 g	16 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g
Fibre (g)	9 g	2 g
Proteine (g)	42 g	8 g

Allergeni

1) Arachidi

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



Tagliare le verdure

TIP: dopo aver tagliato il pak choi, controllate che non vi siano residui di terra all'interno.

- Tritate grossolanamente le **arachidi**.
- Lavate il **pak choi** e tagliate parte dell'estremità bianca, solo il fondo più duro, quindi tagliatelo in spicchi lasciando le foglie unite alla base.
- Pelate le **carota** e tagliatela a dadini.
- Tagliate il **lime** a spicchi.
- Sbucciate l'**aglio** e tagliatelo a metà.
- Pelate lo **zenzero** e tagliatelo a rondelle.



Rosolare le verdure

- Nella stessa padella soffriggete lo **zenzero** (dosato a piacere) e la **carota** con 1-2 cucchiaini di olio, un pizzico di **sale** e **pepe** per 6-7 minuti, se necessario aggiungete 1-2 cucchiaini di **acqua**. Togliete dalla padella e tenete da parte.
- Scaldate 1 cucchiaino d'**olio** nella stessa padella, rosolatevi l'**aglio** e il **pak choi**, con il coperchio, per 7-8 minuti, in modo che si ammorbidisca.
- Aggiustate di **sale** e **pepe** e tenete al caldo su un piatto.



Lessare il riso

- Raccogliete il **riso** in una casseruola con poco più del doppio di **acqua** rispetto al suo volume, portate a bollire a fuoco medio e aggiungete una piccola presa di **sale**.
- Raggiunto il bollore coprite con un coperchio e cuocete per 8-10 minuti a fuoco basso.
- Spegnete e sgranate il **riso** con l'aiuto di una forchetta, poi spegnete e lasciate il coperchio fino alla fine, così continuerà a cuocere.



Cuocere la carne

TIP: la salsa sweet chili è leggermente piccante, dosatela secondo i vostri gusti!

- Rimettete nella stessa padella 2-3 cucchiaini di **olio extravergine** e scaldate a fuoco medio-alto. Rosolate i bocconcini di **lonza** per 4-5 minuti per lato fino a che non saranno ben dorati, mescolando delicatamente.
- Aggiungete quindi la **salsa sweet chili** e mescolate fino a glassare tutti i bocconcini: cuocete per altri 2-3 minuti.



Impanare il maiale e tostare le arachidi

- Unite in un piatto fondo 50 g di **farina** e 1-2 cucchiaini del **mix di spezie** (per un gusto più intenso potete aggiungerne di più). Aggiungete i **bocconcini di lonza**, facendo in modo che siano ben ricoperti.
- Tostate le **arachidi** per 3-4 minuti in una padella calda senza condimenti, togliete dal fuoco e tenete da parte.



Disporre nei piatti

- Servite il **riso** alla base e adagiatevi sopra le **carote** allo **zenzero**, i bocconcini di **lonza** e il **pak choi**.
- Guarnite con le **arachidi** tostate e gli spicchi di **lime**, da spremere per aggiungere un tocco di freschezza.



Ti piace cucinare con HelloFresh?
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

Buon Appetito!