



**HELLO
FRESH**

Wok saporito di mazzancolle e peperoni

con riso Basmati, kecap manis e coriandolo

Poche calorie

Preparation time : 35 min.



Peperone



Cipolla



Peperoncino



Salsa di Soia



Coriandolo



Mazzancolle tropicali



Sale



Zucchero



Riso Basmati



Aglio



Pasta di zenzero



Kecap manis



Lime



Olio d'oliva



Pepe



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/it-IT/recipes/wok-saporito-di-mazzancolle-e-peperoni-478>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Pentolino, Padella antiaderente

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Peperone (pezzo(i))	1	2	3
Riso Basmati (g)	150	300	450
Cipolla (pezzo(i))	1	1	3
Aglio (pezzo(i))	1	2	3
Peperoncino (pezzo(i))	1	2	3
Pasta di zenzero (pacchetto)	1	2	3
Salsa di Soia (ml)	20	40	60
Kecap manis (pacchetto)	1	2	3
Coriandolo (g)	2½	5	7½
Lime (pezzo(i))	½	1	1½
Mazzancolle tropicali (pacchetto)	1	2	3
Olio d'oliva (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Zucchero (cucchiaino)	1	1	1

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	398 Kcal
Energia (kJ)	1667 kJ
Grassi	1.2 g
di cui Acidi Grassi Saturi	0.3 g
Carboidrati	82.4 g
di cui Zuccheri	13.6 g
Fibre	4.1 g
Proteine	19.1 g
Sodio	407.4 mg

Allergens

Cereali contenenti glutine, Soia, Crostacei, Grano (Glutine)

Always check the product labels for allergen information.



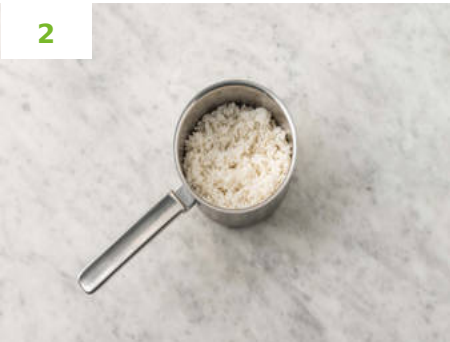
Cuocere i peperoni

IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!
Riducete il **peperone** a striscioline di circa 1 cm.
Scaldare un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio-alto.
Unite i **peperoni**, un pizzico di **sale**, **pepe** e rosolate per 2-3 minuti, giusto il tempo di farli odore.
Unite un gocciolo d'**acqua**, coprite con il coperchio e proseguite la cottura a fuoco medio-basso per 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché saranno teneri, quindi trasferiteli in un piatto.



Condire la carne

Aggiungete in padella lo **zucchero** e proseguite la cottura per 1-2 minuti.
Unite quindi la **salsa di soia**, la **salsa kecap manis**, i **peperoni**, un gocciolo d'**acqua** e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, mescolando spesso.
Tritate grossolanamente il **coriandolo** e riducete il **lime** a spicchi.
QUESTIONE DI GUSTI: *coriandolo: o lo odi o lo ami! Se fate parte dei primi, omettetelo o sostituitelo con del prezzemolo.*



Lessare il riso

Raccogliete nel frattempo in un pentolino il **riso** con l'**acqua per il riso**.
Unite un pizzico di **sale**, coprite con un coperchio e portate a bollore 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.
Nel frattempo, sbucciate e tritate finemente la **cipolla** e tagliate l'**aglio** a metà.
Tritate un po' di **peperoncino** a piacere (oppure omettetelo se non lo gradite).



Disporre nei piatti

Incorporate metà del **coriandolo** nel **riso**, quindi disponetelo nei piatti.
Adagiate sopra il sugo di **carne e peperoni**.
Guarnite con il **coriandolo** rimasto e con gli spicchi di **lime**.



Rosolare la carne

Riportate la padella usata per i peperoni su fuoco medio-basso con un filo d'**olio**.
Soffriggete **cipolla**, **pasta di zenzero**, **aglio** e un pizzico di **peperoncino** per 2-3 minuti, mescolando spesso.
Unite il **macinato di carne**, sgranatelo grossolanamente con un cucchiaino di legno per spezzettarlo e proseguite la cottura a fuoco medio per 6-7 minuti, finché la carne sarà dorata all'esterno e non più rosa al centro.
Ricetta personalizzata: unite in padella le mazzancolle e cuocete per 5-6 minuti, finché sono rosa all'esterno e opache al centro.

Enjoy your meal!