



Singapore express - riso saltato alle mazzancolle

con piselli, cipollotto e salsa piccante

Poche calorie

Preparation time : 20 min.



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/singapore-express-riso-saltato-alle-mazzancolle-539>

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

Padella, Pentola

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Riso Basmati (g)	150	300	450
Piselli in scatola (pacchetto)	1	1	3
Carota (pezzo(i))	1	2	3
Mazzancolle tropicali (pacchetto)	2	4	6
Pasta di zenzero (pacchetto)	1	2	3
Salsa chili agrodolce (pacchetto)	1	2	3
Salsa di Soia (ml)	20	40	60
Lime (pezzo(i))	1	2	3
Cipollotto (pezzo(i))	1	2	3
Burro (q.b.)	to taste	to taste	to taste
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
Acqua per il riso (ml)	230	460	690
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	498 Kcal
Energia (kj)	2084 kj
Grassi	1.8 g
di cui Acidi Grassi Saturi	0.5 g
Carboidrati	91.6 g
di cui Zuccheri	13.5 g
Fibre	7.9 g
Proteine	30 g
Sodio	1298.67 mg

Allergens

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

Always check the product labels for allergen information.



Lessare il riso

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 bollire su fuoco medio-alto.

Abbassate il fuoco al minimo e fate sobbollire per 7-8 minuti.



Unire il riso

Unite il **riso** nella padella con **verdure** e **mazzancolle**. Cuocete a fuoco alto per 1-2 minuti, mescolando ogni tanto, fino ad amalgamare gli ingredienti.

Infine, aggiungete la **salsa agrodolce** e mescolate con cura.



A fiamma vivace

Nel frattempo, scolate i **piselli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente. **LO SAPEVI?** Il liquido dei piselli può contenere alti livelli di sale: per questo è utile sciacquarli prima del consumo!

Riducete il **cipollotto** a rondelle fini, separando la parte bianca da quella verde.

Pelate la **carota** e tagliatela a rondelle sottili.

Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco alto. Unite la parte bianca del **cipollotto**, i **piselli**, la **pasta di zenzero**, un pizzico di **sale**, **pepe** e cuocete per 4-5 minuti, finché saranno dorati.

Unite le **mazzancolle**, la **salsa di soia** e proseguite per 4-5 minuti, finché risulteranno rosa all'esterno e opache al centro.



Disporre nei piatti

Distribuite il **riso** nei piatti.

Guarnite con la parte verde del **cipollotto**.

Accompagnate con uno spicchio di **lime**.

Enjoy your meal!