



Mazzancolle in crema di curry e cocco

con riso Basmati, zenzero e zucchine

BestSeller

Preparation time : 40 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/mazzancolle-in-crema-di-curry-e-cocco-552>

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, Pentola

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Cipolla (pezzo(i))	1	1	3
Prezzemolo (g)	5	10	15
Brodo Granulare Vegetale (pacchetto)	1	2	3
Latte Di Cocco (pacchetto)	1	2	3
Carota (pezzo(i))	1	2	3
Riso Basmati (g)	150	300	450
Mazzancolle tropicali (pacchetto)	2	4	6
Curry in polvere (pacchetto)	1	2	3
Zucchini (pezzo(i))	1	2	3
Pasta di zenzero (pacchetto)	1	2	3
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Olio di oliva (cucchiaino)	2	4	6

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	693 Kcal
Energia (kj)	2900 kj
Grassi	31.7 g
di cui Acidi Grassi Saturi	16.1 g
Carboidrati	77.9 g
di cui Zuccheri	5.5 g
Fibre	5.1 g
Proteine	28.1 g
Sodio	1253.49 mg

Allergens

Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Sedano, Soia, Semi di sesamo, Pesce, Latte, Crostacei, Uova, Senape, Frutta a guscio

Always check the product labels for allergen information.



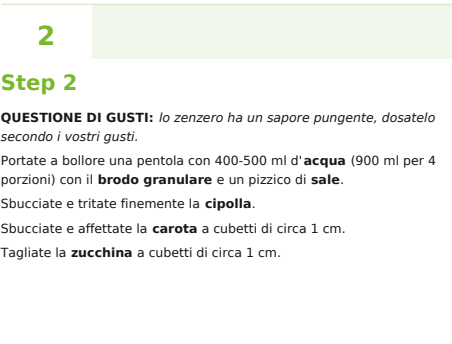
Lessare il riso

Raccogliete il **riso** in un pentolino con 230 ml d'**acqua** (460 per 4 porzioni).
Unite un pizzico di **sale**, coprite con un coperchio e portate a bollire 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.



Cuocere le verdure

IL CONSIGLIO DELLO CHEF: *se il curry dovesse asciugarsi troppo, aggiungete qualche altro cucchiaino di brodo.*
Unite le **zucchine** in padella e proseguite la cottura per 2-3 minuti.
Sfumatate quindi con un mestolo abbondante di **brodo** bollente (2 per 4 porzioni) e stufate a fuoco medio per 5-6 minuti.
Alla fine assaggiate e aggiustate di **sale**, se necessario.
Intanto, tritate finemente il **prezzemolo**.



Step 2

QUESTIONE DI GUSTI: *lo zenzero ha un sapore pungente, dosatelo secondo i vostri gusti.*
Portate a bollire una pentola con 400-500 ml d'**acqua** (900 ml per 4 porzioni) con il **brodo granulare** e un pizzico di **sale**.
Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
Sbucciate e affettate la **carota** a cubetti di circa 1 cm.
Tagliate la **zucchini** a cubetti di circa 1 cm.



Cuocere le mazzancolle

OCCHIO ALL'INGREDIENTE: *le basse temperature causano la formazione di grumi, agitate energicamente la confezione prima di aprirlo per renderne omogenea la consistenza.*
Aggiungete in padella le **mazzancolle** e il **latte di cocco**. Portate a bollire e proseguite la cottura per circa 3-4 minuti a fuoco medio, finché i gamberi risulteranno rosa all'esterno e opachi al centro e il latte di cocco si sarà un po' addensato.
Unite in padella metà del **prezzemolo** e cuocete per 1 altro minuto.
Assaggiate e regolate di **sale** e **pepe** a piacere.



Preparare il soffritto

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



Disporre nei piatti

Disponete il **curry di mazzancolle** e **verdure** nei piatti.
Accompagnate con il **riso** e guarnite con il resto del **prezzemolo**.

Enjoy your meal!