



**HELLO
FRESH**

Étouffée di mazzancolle al sugo alla creola

con peperone, cipollotto e riso Jasmine

Poche calorie

Preparation time : 25 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/etouffee-di-mazzancolle-al-sugo-alla-creola-579>

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

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Mazzancolle tropicali (pacchetto)	2	4	6
Riso Jasmine (g)	150	300	450
Peperone (pezzo(i))	1	2	3
Sedano (pezzo(i))	1	2	3
Cipollotto (pezzo(i))	1	2	3
Aglio (pezzo(i))	1	2	3
Brodo granulare di pollo (pacchetto)	1	2	3
Peperoncino (pezzo(i))	1	2	3
Pomodoro (pezzo(i))	1	2	3
Concentrato Di Pomodoro (pacchetto)	½	1	1½
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
Acqua per lo stufato (ml)	150	300	450
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	427 Kcal
Energia (kj)	1787 kj
Grassi	2.2 g
di cui Acidi Grassi Saturi	0.7 g
Carboidrati	74.9 g
di cui Zuccheri	9 g
Fibre	4.1 g
Proteine	28.3 g
Sodio	1182.33 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.

1

Step 1

TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque **deliziosa**.

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

Tagliate il **peperone** e il **sedano** a cubetti piccoli di circa 1 cm.

Tagliate il **pomodoro** a tocchetti di 1-2 cm.

Rimuovete i semi del **peperoncino** e tagliatelo ad anelli sottili.

3

Step 3

Unite in padella il **concentrato di pomodoro**, il **pomodoro**, qualche rondella di **peperoncino** (dosate a piacere), l'**acqua per lo stufato**, il **brodo granulare**, **sale** e **pepe**.

Mescolate, coprite con un coperchio e cuocete per 5 minuti. Unite quindi le **mazzancolle**, adagiandole sopra le verdure, e proseguite la cottura per altri 5 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché risulteranno rosa all'esterno e opache al centro.

Se alla fine la salsa dovesse risultare ancora troppo liquida, proseguite la cottura senza coperchio per qualche minuto, per farla evaporare.

2

Step 2

Raccogliete in un pentolino il riso con l'acqua per il riso. (verificate le dosi in tabella). Unite un pizzico di sale, coprite con un coperchio e portate a bollore su fuoco medio-alto.

Abbassate il fuoco al minimo e lasciate sobbollire per 12 minuti, quindi spegnete e tenete coperto fino al momento di servire.

Nel frattempo, scaldate una padella ampia a fuoco medio-alto con un filo d'**olio**, sbucciate l'**aglio** e unitelo.

Aggiungete la parte bianca del **cipollotto**, il **peperone** e il **sedano** e rosolate per 4-5 minuti, finché inizieranno a dorarsi.

4

Step 4

Disponete il **riso** e lo **stufato** in piatti fondi ciotole.

Guarnite con la parte verde del **cipollotto** e altro **peperoncino** a piacere.

Enjoy your meal!