



# Riso saltato alla soia e funghi oyster con cipollotto, cavolo cappuccio e marinata asiatica

25 minuti

10



Funghi



Riso Basmati



Salsa di Soia



Marinata Asiatica



Cipollotto



Carota



Cavolo Cappuccio



La tua opinione conta! Apri la sezione della app "Il mio menù" e scorri le settimane precedenti per lasciare un voto alle ricette: la tua opinione aiuterà i nostri chef a creare piatti ancora più buoni!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

|   | 2P          | 4P          |
|---|-------------|-------------|
| Funghi**                                | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Riso Basmati                            | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Salsa di Soia <b>11</b> <b>13</b> )     | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Marinata Asiatica <b>11</b> <b>13</b> ) | 1 bustina   | 2 bustine   |
| Cipollotto**                            | 1 pezzo     | 2 pezzi     |
| Carota**                                | 1 pezzo     | 2 pezzi     |
| Cavolo Cappuccio**                      | 1 pezzo     | 2 pezzi     |

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

|                                  | Per porzione         | Per 100g           |
|----------------------------------|----------------------|--------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 408 g                | 100 g              |
| Energia (kJ/kcal)                | 1663 kJ/<br>398 kcal | 408 kJ/<br>98 kcal |
| Grassi (g)                       | 3 g                  | 1 g                |
| Grassi saturi (g)                | 0.3 g                | 0.1 g              |
| Carboidrati (g)                  | 77 g                 | 19 g               |
| Zuccheri (g)                     | 5 g                  | 1 g                |
| Fibre (g)                        | 9 g                  | 2 g                |
| Proteine (g)                     | 15 g                 | 4 g                |
| Sale (g)                         | 4 g                  | 1 g                |

## Allergeni

**11**) Soia **13**) Cereali contenenti glutine

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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://hellofresh.it)

1



## Lessare il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml di **acqua** (per 2 persone). Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**. Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e tenete da parte coperto.
- Tagliate i **funghi** a striscioline di 1 cm.
- Eliminate la guaina più esterna e affettate sottilmente il **cipollotto**. Tenete da parte qualche rondella della parte verde per guarnire.
- Pelate e affettate la **carota** a rondelle da circa 0,5 cm.

3



## Unire il riso

- Aggiungete il **riso** nella padella con le verdure e mescolate bene per amalgamare gli ingredienti.
- Condite con la **salsa di soia** e la **marinata asiatica** e proseguite la cottura per altri 1-2 minuti a fuoco alto.

2



## Cuocere le verdure

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio-alto.
- Unite il **cavolo**, la **carota**, il **cipollotto**, i **funghi**, 100 ml di **acqua** (circa mezzo bicchiere), **sale** e **pepe**.
- Coprite con il coperchio e cuocete per 8-10 minuti.

4



## Disporre nei piatti

- Distribuite il **riso** con le **verdure** nei piatti.
- Guarnite con la parte verde del **cipollotto** tenuta da parte.

Buon Appetito!