



# Melanzana 'Nasu Dengaku' glassata al miso con tofu, riso Jasmine e datterini

40 minuti

10



Riso Jasmine



Melanzana



Pasta di Miso



Mirin



Pomodorini Datterini



Semi di sesamo Neri



Miele



Tofu



Cipollotto



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: Sale, Pepe, Olio d'oliva

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Pasta di Miso <b>11</b> <b>13</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Mirin	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Semi di sesamo Neri <b>3</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Miele	1 pacchetto	2 pacchetti
Tofu** <b>11</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>418 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2394 kJ/ 572 kcal	573 kJ/ 137 kcal
Grassi (g)	12 g	3 g
Grassi saturi (g)	2 g	1 g
Carboidrati (g)	91 g	22 g
Zuccheri (g)	20 g	5 g
Fibre (g)	7 g	2 g
Proteine (g)	23 g	6 g
Sale (g)	4 g	1 g

## Allergeni

**3**) Semi di sesamo **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://www.hellofresh.it)



## Cuocere il riso

**TIP: tenete il coperchio fino al momento di servire, il riso continuerà a cuocere nel suo vapore.**

- 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 12 minuti con il coperchio, quindi spegnete e tenete da parte coperto.



## Cuocere il tofu

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Tagliate il **tofu** a dadini di circa 1-2 cm.
- Tagliate il **cipollotto** a rondelle, separando la parte bianca da quella verde.
- Scaldate un filo d'**olio** in un'altra padella a fuoco medio-alto, unite il **tofu** e fatelo dorare per 4-5 minuti, mescolando spesso per cuocerlo su tutti i lati.
- Aggiungete i pomodorini, la parte bianca del cipollotto, aggiustate di **sale** e **pepe** e proseguite la cottura per altri 5-6 minuti.



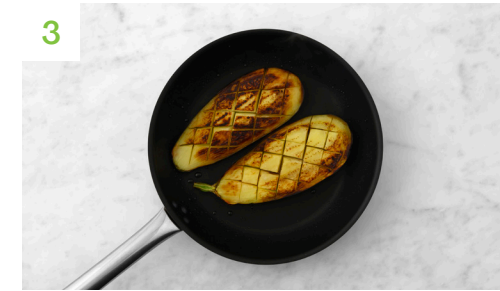
## Preparare gli ingredienti

- Tagliate la **melanzana** a metà per il senso della lunghezza.
- Con un coltello affilato incidete la polpa con 4 o 5 tagli in diagonale, facendo attenzione a non affondare il coltello fino alla fine e a lasciare la buccia intatta.
- Fate altri 4 o 5 tagli nell'altro verso, sempre in diagonale, formando un disegno a scacchiera.
- Condite con un pizzico di **sale**.



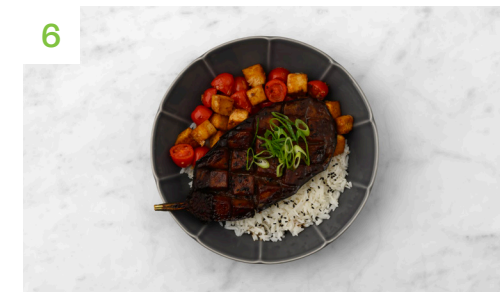
## Preparare la glassa

- Preparate la **glassa** raccogliendo in una ciotolina la **pasta di miso**, il **mirin**, il **miele** e mescolate bene.
- Una volta che la **melanzana** sarà morbida, spalmate la glassa dalla parte del lato tagliato.
- Voltatela, in modo che la glassa sia a contatto con la padella, e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, senza coperchio.



## Cuocere le melanzane

- Scaldate bene una padella ampia con un filo d'**olio** a fuoco medio-alto. Rosolate le **melanzane** dalla parte del lato tagliato per 4 minuti.
- Voltatele e rosolate per altri 4 minuti.
- Aggiungete 1-2 cucchiaini di **acqua** sul fondo della padella, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 8 minuti a fuoco medio, finché saranno morbide.



## Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti la **melanzana**, il **tofu** e i **pomodorini** e guarnite con la parte verde di **cipollotto**.
- Accompagnate con il **riso**, spolverizzandolo con i **semi di sesamo**.

**Buon Appetito!**