



# Riso Thai al tofu e salsa di arachidi con tahina, broccoli rosolati e peperoncino

30 minuti • Piccante

10



Riso Jasmine



Broccoli



Tofu Bio



Tahina



Burro Di Arachidi



Salsa di Soia



Lime



Aglione



Peperoncino



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!

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
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Broccoli	1 pezzo	2 pezzi
Tofu Bio** 11)	1 pacchetto	2 pacchetti
Tahina 3)	1 bustina	2 bustine
Burro Di Arachidi 1)	1 bustina	2 bustine
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Peperoncino 🌶️	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>479 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2839 kJ/ 678 kcal	593 kJ/ 142 kca
Grassi (g)	25 g	5 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g
Carboidrati (g)	80 g	17 g
Zuccheri (g)	14 g	3 g
Fibre (g)	14 g	3 g
Proteine (g)	34 g	7 g
Sale (g)	2 g	0 g

## Allergeni

1) Arachidi 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

1



## Lessare 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 10-12 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.

3



## Preparare la salsa

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

- Tagliate il **tofu** a dadini di circa 1-2 cm.
- Scaldate un filo d'**olio** in un'altra padella a fuoco medio-alto, unite il **tofu** e doratelo su tutti i lati per 5-6 minuti, mescolando bene.
- Raccogliete in una ciotolina il **burro d'arachidi**, la **tahina**, la **salsa di soia** e 3 cucchiaini d'**acqua** per persona.
- Tagliate il **peperoncino** a rondelle.

2



## Cuocere i broccoli

**TIP: tagliate il broccolo a cimette di dimensione simile, così da rendere omogenea la cottura.**

- Riducete il **broccolo** a cimette di circa 4 cm di larghezza.
- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella ampia a fuoco medio e rosolatevi l'**aglio** (potete tenere la buccia).
- Unite i **broccoli**, 100 ml di **acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone e un pizzico di **sale**.
- Coprite con un coperchio e cuocete per circa 10-12 minuti, o finché le cimette saranno tenere e leggermente dorate.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti e adagiate sopra i **broccoli** e il **tofu**.
- Irrorate con la **salsa** e guarnite con qualche rondella di **peperoncino**.
- Accompagnate con uno spicchio di **lime**.

Buon Appetito!