



Bibimbap light di carne, peperoni e quinoa con cipollotto e salsa sriracha piccante

40 minuti • Piccante

12



Peperone



Cipollotto



Salsa di Soia



Sriracha



Aglione



Carota



Quinoa



Macinato misto di maiale e manzo



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

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe, Zucchero

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia 11 13	1 pacchetto	1 pacchetto
Sriracha 🌶️	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Quinoa	1 pacchetto	1 pacchetto
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	413 g	100 g	553	100 g
Energia (kJ/kcal)	2945 kJ/ 704 kcal	713 kJ/ 170 kcal	4246 kJ/ 1015 kcal	768 kJ/ 184 kcal
Grassi (g)	27 g	7 g	50 g	9 g
Grassi saturi (g)	10 g	2 g	19 g	4 g
Carboidrati (g)	66 g	16 g	67 g	12 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	9 g	2 g
Fibre (g)	8 g	2 g	8 g	2 g
Proteine (g)	42 g	10 g	69 g	12 g
Sale (g)	3 g	1 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 helloworldfresh.it



Preparare le verdure

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** per la quinoa. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Tagliate il **cipollotto** a rondelle sottili.
- Sbucciate la **carota** e riducetela a nastri sottili (potete utilizzare un pelapatate).
- Tagliate il **peperone** a striscioline di circa 0,5 cm.
- Lessate la **quinoa** per circa 15 minuti.



Cuocere la carne

TIP: la carne sarà cotta quando risulterà opaca e scura.

- Scaldate un'altra padella su fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Soffriggete l'**aglio** per 1 minuto, aggiungete il **macinato misto** e sgranatelo con un cucchiaio di legno.
- Unite 1 cucchiaino di **zucchero** per persona e cuocete per circa 6-7 minuti, o finché la **carne** si sarà colorita.
- Spegnete il fuoco, incorporate la **salsa di soia** e condite con un pizzico di **pepe**.



Cuocere le verdure

- Nel frattempo, portate una padella su fuoco medio con un filo d'**olio** e soffriggete il **cipollotto**, la **carota** e il **peperone** per 10-12 minuti (le verdure dovranno rimanere abbastanza consistenti) con un pizzico di **sale** e **pepe**, mescolando spesso.
- Sbucciate e tritate l'**aglio** (oppure tagliatelo a metà per un sapore più delicato).



Disporre nei piatti

TIP: omettete la salsa sriracha se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Disponete la **quinoa** nei piatti e adagiate sopra le **verdure** e il **macinato misto**.
- Insaporite a piacere con la **salsa sriracha**.

Buon Appetito!