



# 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 <b>11</b> <b>13</b>	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](https://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!