



# Kabocha Nimono - stufato giapponese di zucca con funghi shiitake, riso e semi di sesamo

40 minuti

8



Riso Jasmine



Funghi shiitake



Cipolla



Zucca



Salsa di Soia



Mirin



Pasta di Miso



Semi di sesamo



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Pepe, Sale

## 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
Funghi shiitake**	125 g	250 g
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Zucca**	200 g	400 g
Salsa di Soia <b>11) 13)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Mirin	1 pacchetto	2 pacchetti
Pasta di Miso <b>11) 13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Semi Di Sesamo <b>3)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>323 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	1944 kJ/ 465 kcal	603 kJ/ 144 kcal
Grassi (g)	7 g	2 g
Grassi saturi (g)	1 g	0 g
Carboidrati (g)	85 g	26 g
Zuccheri (g)	17 g	5 g
Fibre (g)	8 g	3 g
Proteine (g)	13 g	4 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](http://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 12 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.

3



## Stufare le verdure

- Unite alle verdure 200 ml di **acqua** (circa un bicchiere) per persona, la **pasta di miso** e abbassate la fiamma.
- Fate stufare a fuoco dolce, con il coperchio, per circa 15 minuti. Cuocete finché i **funghi** saranno teneri e la **zucca** quasi disfatta.
- Assaggiate e aggiungete un po' di **salsa di soia** a piacere, in base alla sapidità che preferite.

2



## Preparare le verdure

- Sbucciate la **cipolla** e affettatela sottilmente.
- Pulite i **funghi** da eventuali residui di terra e separate i gambi dai cappelli.
- Tagliate la **zucca** a cubetti di 1 cm.
- Scaldate a fuoco medio un generoso filo d'**olio** in una padella ampia e rosolate tutte le verdure per 5-6 minuti, mescolando ogni tanto.
- Sfumate con il **mirin** e lasciate evaporare per circa 1 minuto.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete lo stufato di **zucca** e **funghi** nei piatti e accompagnate con il **riso** al vapore.
- Guarnite con i **semi di sesamo**.

Buon Appetito!