

Scodella cinese di vitello, riso e melanzane con zenzero, salsa hoisin e pomodori

25 minuti

11



Riso Jasmine



Aglio



Semi Di Sesamo



Salsa Hoisin



Bocconcini di Vitello



Salsa di Soia



Pomodoro



Melanzana



Zenzero



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

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
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa Hoisin 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Bocconcini di Vitello**	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Pomodoro**	2 pezzi	4 pezzi
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	504 g	100 g	629 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2460 kJ/ 588 kcal	488 kJ/ 117 kcal	3219 kJ/ 769 kcal	512 kJ/ 122 kcal
Grassi (g)	15 g	3 g	24 g	4 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	71 g	14 g	71 g	11 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	8 g	1 g
Fibre (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	36 g	7 g	61 g	10 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 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

1



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 e 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 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete, sgranate con una forchetta e rimettete subito il coperchio in modo che prosegua la cottura.
- Sbucciate e tritate o grattugiate **aglio** e **zenzero**, dosando entrambi secondo i vostri gusti.

3



Cuocere la carne

TIP: il vitello sarà cotto quando risulterà opaco e chiaro al centro.

- Tagliate il vitello a cubetti piccoli di circa 2-3 cm.
- Unitelo nella padella con le melanzane e cuocete per 6-7 minuti.
- Tagliate i **pomodori** a spicchi di circa 1 cm e aggiungete anch'essi in padella, insieme alla **salsa hoisin** e alla **salsa di soia**. Cuocete per 3-4 minuti, mescolando bene per condire uniformemente tutti gli ingredienti.

2



Cuocere le melanzane

- Scaldare bene 3 cucchiaini d'**olio** in una padella ampia a fuoco medio e rosolate **aglio** e **zenzero** per 1-2 minuti.
- Eliminate le estremità della **melanzana**, tagliatela per il lungo a fette da 1 cm, quindi a striscioline e infine a cubetti.
- Unite in padella insieme a 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone, coprite con un coperchio e cuocete per 8 minuti.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per altri 10 minuti, finché saranno tenere e dorate.

4



Disporre nei piatti

- Distribuite il **riso** nei piatti e adagiatevi sopra le **verdure** e il **vitello**.
- Guarnite con i **semi di sesamo**.

Buon Appetito!