



# Buddha-bowl di tofu bio alla soia e funghi con riso Jasmine, porro, carote e zenzero

25 minuti

20



Carota



Riso Jasmine



Zenzero



Porro



Funghi Champignon



Tofu Bio



Lime



Kecap manis



Salsa di Soia



Mazzancolle tropicali



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

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo
Porro**	1 pezzo	2 pezzi
Funghi Champignon**	1 pezzo	2 pezzi
Tofu Bio** (11)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Kecap manis (11) (13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia (11) (13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Mazzancolle tropicali** (5)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	438 g	100 g	513 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2033 kJ/ 486 kcal	465 kJ/ 111 kcal	2200 kJ/ 526 kcal	429 kJ/ 103 kcal
Grassi (g)	8 g	2 g	9 g	2 g
Grassi saturi (g)	1 g	0 g	2 g	0 g
Carboidrati (g)	76 g	17 g	76 g	15 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	8 g	2 g
Fibre (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Proteine (g)	25 g	6 g	34 g	7 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

## Allergeni

5) Crostacei (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, in questo modo 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



## Cuocere il tofu

- Raccogliete in una ciotola la **salsa di soia**, la **kecap manis** e il succo di uno spicchio di **lime**.
- Tagliate il **tofu** a cubetti di circa 2 cm, scaldate un cucchiaino d'**olio** in una padella a fuoco medio e rosolatelo per 4-5 minuti. Abbassate il fuoco, incorporate la salsa e mescolate bene fino a condire il tofu in modo uniforme, per circa 1 minuto.

**Ricetta personalizzata:** cuocete i gamberi in padella a fuoco medio con un filo d'olio finché saranno opachi e chiari.

2



## Preparare gli ingredienti

- Pelate la **carota** e riducetela a rondelle sottili.
- Eliminate la guaina esterna del **porro** e tagliatelo sottilmente.
- Pelate e grattugiate un po' di **zenzero** a piacere.
- Scaldate una padella a fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate lo zenzero, la carota e il porro per 1-2 minuti.
- Unite i **funghi**, un pizzico di **sale**, 1-2 cucchiaini d'**acqua**, coprite con il coperchio e fate appassire per 5 minuti, quindi rimuovetelo e proseguite la cottura per 7 minuti.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti. Adagiate sopra il **tofu** e le **verdure**.
- Guarnite con uno spicchio di **lime**.

Buon Appetito!