

Bowl indonesiana di quinoa, uova e sambal con funghi saltati e cetrioli piccanti

35 minuti • Piccante

13



Misto d'uovo



Cetriolo



Cipollotto



Olio di sesamo



Aglio



Carota



Pasta di Miso



Quinoa



Funghi



Semi di sesamo Neri



Sambal oelek



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: Sale, Pepe, Olio d'oliva

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Misto d'uovo** 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cetriolo**	1 pezzo	1 pezzo
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Olio di sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglione	1 spicchio	2 spicchi
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Pasta di Miso 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Quinoa	1 pacchetto	1 pacchetto
Funghi**	1 pezzo	1 pezzo
Semi di sesamo Neri 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Sambal oelek 🌶️	1 pacchetto	2 pacchetti
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	454 g	100 g	549 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2737 kJ/654 kcal	603 kJ/144 kcal	4037 kJ/965 kcal	680 kJ/162 kcal
Grassi (g)	25 g	6 g	48 g	8 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g	16 g	3 g
Carboidrati (g)	70 g	15 g	70 g	12 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	6 g	1 g
Fibre (g)	7 g	2 g	8 g	1 g
Proteine (g)	34 g	7 g	60 g	10 g
Sale (g)	4 g	1 g	5 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo 8) Uova 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



Marinare il cetriolo

TIP: omettete la sambal oelek se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Riducete il **cetriolo** a cubetti di 0,5 cm.
- Raccogliete il **miso**, la salsa **sambal oelek**, metà dell'**olio di sesamo** e un 1 cucchiaino d'**acqua** (per 2 persone) in una ciotola e mescolate bene.
- Unite il cetriolo nella ciotola e tenete da parte a marinare per almeno 10-15 minuti.



Lessare la quinoa

- Intanto, portate a bollire una pentola d'**acqua** per la quinoa. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Sciacquate la **quinoa** sotto acqua corrente, quindi lessatela per circa 15 minuti.



Tagliare le verdure

- Sbucciate la **carota** e riducetela a nastri sottili (potete utilizzare un pelapatate).
- Rimuovete eventuali residui di terra dai **funghi** e tagliateli a fette.
- Affettate il **cipollotto** a rondelle sottili.



Cuocere le verdure

- Scaldare una padella a fuoco medio e rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) con un filo d'**olio** per 1-2 minuti.
- Aggiungete i **funghi, sale, pepe** e rosolate per 2-3 minuti.
- Unite la **carota**, 2 cucchiaini d'**acqua**, coprite con un coperchio e proseguita la cottura per altri 3 minuti.
- Spegnete, eliminate l'aglio e spostate le verdure in un piatto.

Ricetta personalizzata: cuocete il macinato misto in padella con un filo d'olio e un pizzico di sale e pepe a fuoco medio alto per circa 10 minuti, finché sarà opaco e scuro. Disponetelo sulla quinoa al momento di servire.



Cuocere l'uovo

- Riportate la padella usata per le verdure su fuoco medio con un filo d'**olio** e scaldatela bene a fuoco medio-alto.
- Unite il **misto d'uovo**, un pizzico di **sale, pepe** e cuocete per circa 2 minuti, mescolando spesso: dovrete ottenere un composto morbido e cremoso e non troppo sodo.



Disporre nei piatti

- Disponete la **quinoa** nei piatti.
- Adagiate sopra le **verdure**, l'**uovo**, il **cetriolo** e guanite con il resto dell'**olio di sesamo** e il **cipollotto**.

Buon Appetito!