

Donburi di manzo, mais e uova marinate

con riso Jasmine, zuppa di miso e funghi

30 minuti

21



Riso Jasmine



Salsa di Soia



Mirin



Uova sode



Tagliata di manzo



Mais



Cipollotto



Pasta di Miso



Brodo Granulare Vegetale



Cipolla



Funghi Champignon



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Burro, Sale, Pepe, Zucchero, Aceto

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
Salsa di Soia 11 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Mirin	1 pacchetto	2 pacchetti
Uova sode 8	1 pacchetto	2 pacchetti
Tagliata di manzo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Mais	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Pasta di Miso 11 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Brodo Granulare Vegetale 10	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Funghi Champignon**	250 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	575 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2931 kJ/ 700 kcal	510 kJ/ 122 kcal
Grassi (g)	12 g	2 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g
Carboidrati (g)	88 g	15 g
Zuccheri (g)	22 g	4 g
Fibre (g)	8 g	1 g
Proteine (g)	46 g	8 g
Sale (g)	9 g	1 g

Allergeni

8) Uova **10**) Sedano **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



Cuocere il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollire e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 12 minuti con il coperchio, quindi spegnete e tenete da parte coperto.



Preparare il mais

- Scolate il **mais** dal liquido di conservazione e sciacquatelo sotto acqua corrente.
- Scaldate bene una padella antiaderente a fuoco medio-alto.
- Rosolate il **mais** per 2 minuti, fino a farlo dorare.
- Trasferitelo nel pentolino con il **riso**, unite 1 cucchiaio di **burro** e mescolate bene.



Marinare le uova

- Portate su fuoco basso un pentolino con la **salsa di soia**, il **mirin** e, per 2 persone, 1 cucchiaino di **aceto** e 1 cucchiaino di **zucchero**.
- Mescolate con cura per far sciogliere lo zucchero, portate a bollire quindi spegnete il fuoco.
- Tagliate le **uova** a metà, mettetele in una ciotolina e irroratele con metà della **salsa**, voltandole ogni tanto per marinarle in modo uniforme.



Cuocere la carne

- TIP: voltate la carne con una paletta o con una pinza per non bucarla, così i succhi resteranno all'interno e sarà più tenera e saporita.**
- Irrorate la **bistecca** con un filo d'**olio** e conditela con **sale** e **pepe** da entrambi i lati
 - Riportate la padella usata per il mais su fuoco medio-alto e cuocete la bistecca per 2 minuti per lato, girandola una volta sola.
 - Lasciatela riposare 1-2 minuti, quindi tagliatela a fettine di circa 0,5 cm.



Preparare la zuppa

- Affettate il **cipollotto** a rondelle, separando la parte bianca da quella verde.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Pulite i **funghi** da eventuali residui di terra e tagliateli a fettine.
- Portate su fuoco medio-alto una padella capiente con un filo d'**olio**. Unite i **funghi**, la parte bianca di **cipollotto**, la **cipolla** e rosolate per 5-6 minuti, mescolando ogni tanto. Incorporate 500 ml d'**acqua**, il **brodo**, la **pasta di miso** e cuocete per 10-15 minuti con il coperchio.



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti, adagiate sopra le fettine di **carne** e le **uova** e irrorate con il resto della **salsa**.
- Accompagnate con la **zuppa** e guarnitela con la parte verde del **cipollotto**.

Buon Appetito!