

'Nasu Dengaku' melanzana in pasta di miso con tofu, riso Jasmine e peperone

40 minuti

13



Riso Jasmine



Melanzana



Pasta di Miso



Mirin



Semi di sesamo Neri



Miele



Tofu Bio



Cipollotto



Peperone



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 |
|-------------------------------|-------------|-------------|
| Riso Jasmine | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Melanzana** | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Pasta di Miso 11) 13) | 2 pacchetti | 4 pacchetti |
| Mirin | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Semi di sesamo Neri 3) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Miele | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Tofu Bio** 11) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Cipollotto** | 2 pezzi | 4 pezzi |
| Peperone** | 1 pezzo | 2 pezzi |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 508 g | 100 g | 583 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2464 kJ/ 589 kcal | 485 kJ/ 116 kcal | 2950 kJ/ 705 kcal | 506 kJ/ 121 kcal |
| Grassi (g) | 12 g | 2 g | 19 g | 3 g |
| Grassi saturi(g) | 2 g | 0 g | 3 g | 1 g |
| Carboidrati (g) | 95 g | 19 g | 97 g | 17 g |
| Zuccheri (g) | 26 g | 5 g | 26 g | 4 g |
| Fibre (g) | 9 g | 2 g | 11 g | 2 g |
| Proteine (g) | 24 g | 5 g | 35 g | 6 g |
| Sale (g) | 4 g | 1 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



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 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 tenete da parte coperto.



Cuocere tofu e peperoni

- Nel frattempo, tagliate il **peperone** a striscioline di circa 1 cm.
- Riducete il **tofu** a dadini di circa 1-2 cm.
- Tagliate i **cipollotti** a rondelle, separando la parte bianca da quella verde.
- Scaldate un filo d'**olio** in un'altra padella a fuoco medio-alto, unite il **tofu** e fatelo dorare per 2-3 minuti, mescolando spesso per cuocerlo su tutti i lati.
- Aggiungete i **peperoni**, la parte bianca del **cipollotto**, 2 cucchiaini d'**acqua**. Aggiustate di **sale** e **pepe**, coprite con il coperchio e proseguite la cottura per circa 10-12 minuti, finché il peperone sarà tenero e dorato.



Preparare le melanzane

- Tagliate la **melanzana** a metà per il senso della lunghezza.
- Con un coltello affilato incidete la polpa con 4 o 5 tagli in diagonale, facendo attenzione a non affondare il coltello fino alla fine e a lasciare la buccia intatta.
- Fate altri 4 o 5 tagli nell'altro verso, sempre in diagonale, formando un disegno a scacchiera.
- Condite con un pizzico di **sale**.



Preparare la glassa

- Preparate la **glassa** raccogliendo in una ciotolina la **pasta di miso**, il **mirin**, il **miele** e mescolate bene.
- Una volta che la **melanzana** sarà morbida, spalmate la glassa dalla parte del lato tagliato.
- Voltatela, in modo che la glassa sia a contatto con la padella, e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, senza coperchio.



Cuocere le melanzane

- Scaldate bene una padella ampia con un filo d'**olio** a fuoco medio-alto. Rosolate le **melanzane** dalla parte del lato tagliato per 4 minuti.
- Voltatele e rosolate per altri 4 minuti.
- Aggiungete 1-2 cucchiaini di **acqua** sul fondo della padella, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 8 minuti a fuoco medio, finché saranno morbide.



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti la **melanzana**, il **tofu** con i **peperoni** e guarnite con la parte verde di **cipollotto**.
- Accompagnate con il **riso**, spolverizzandolo con i **semi di sesamo**.

Buon Appetito!