

Omurice - omelette ripiena di orzo e funghi con salsa aromatica, carote ed erba cipollina

35 minuti

14



Misto d'uovo



Orzo perlato



Carota



Salsa di Soia



Ketchup



Funghi Champignon



Erba Cipollina



Cipolla



Marinatura stile Asia



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

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 pacchetto
Orzo perlato 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Ketchup	2 pacchetto	4 pacchetto
Funghi Champignon**	125 g	250 g
Erba Cipollina**	5 g <td>5 g</td>	5 g
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Marinatura stile Asia 11) 13)	1 bustina	2 bustine

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	390 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2337 kJ/ 559 kcal	599 kJ/ 143 kcal
Grassi (g)	16 g	4 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g
Carboidrati (g)	71 g	18 g
Zuccheri (g)	6 g	2 g
Fibre (g)	11 g	3 g
Proteine (g)	27 g	7 g
Sale (g)	3 g	1 g

Allergeni

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 hellofresh.it

1



Lessare l'orzo

TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata e lessate l'**orzo** per 20 minuti.
- Sbucciate e riducete la **carota** a cubetti piccoli, circa 0,5 cm, oppure grattugiatela con una grattugia a fori larghi.
- Tagliate la **cipolla** a cubetti piccoli.
- Tritate finemente i **funghi**.
- Raccogliete in una citolina **salsa di soia**, **ketchup**, metà della **marinatura** e 1 cucchiaino d'**acqua** per 2 persone e mescolate bene.

3



Cuocere l'omurice

- Versate nella seconda padella metà del **misto d'uovo**, reggete il manico della padella e inclinatela delicatamente da destra a sinistra, in modo da distribuire l'uovo su tutta la superficie, quindi cuocete per 1-2 minuti senza mescolare, in modo da ottenere una **frittata** spessa circa 0,5 cm.
- Aggiungete 2 cucchiaini colmi d'**orzo** e **verdure** sul lato inferiore della frittata, quindi ripiegate il lato superiore su quello inferiore con una paletta. Poi disponetela in un piatto e ripetete l'operazione con il resto dell'uovo.

2



Cuocere le verdure

- Scaldare una padella con un filo d'**olio** a fuoco medio-alto. Rosolate **cipolla** e **funghi** per 2-3 minuti, finché saranno dorati, mescolando ogni tanto.
- Unite le **carote**, 50 ml d'**acqua** (circa 5 cucchiaini) per 2 persone, abbassate il fuoco e proseguite la cottura per 10 minuti con il coperchio.
- Scolate l'**orzo**, trasferitelo nella padella con le verdure, unite anche la **salsa** e proseguite la cottura a fuoco alto per 1-2 minuti, mescolando continuamente.
- Nel frattempo, scaldare bene un'altra padella antiaderente su fuoco medio-alto con un filo d'olio.

4



Disporre nei piatti

- Tritate finemente l'**erba cipollina** e usatela per guarnire gli **omurice**, insieme al resto della **marinatura**.

Buon Appetito!