



# Veggie sandwich - nugget di riso e cipolle con salsa honey mustard e insalata

25 minuti

15



Nuggets vegani



Panpizzato



Cipolla



Insalata Mista



Maionese



Senape



Miele



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: Aceto, Sale, Olio d'oliva, Zucchero

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Nuggets vegani** <b>13</b> )	1 pacchetto	2 pacchetto
Panpizzato <b>11) 13</b> )	1 pacchetto	2 pacchetto
Cipolla	2 pezzi	4 pezzi
Insalata Mista**	100 g	200 g
Maionese <b>8</b> )	3 pacchetto	6 pacchetto
Senape <b>9</b> )	1 pacchetto	2 pacchetto
Miele	1 pacchetto	2 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>398 g</b>	<b>100 g</b>	<b>498 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2976 kJ/ 711 kcal	749 kJ/ 179 kcal	3934 kJ/ 940 kcal	791 kJ/ 189 kcal
Grassi (g)	24 g	6 g	34 g	7 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	105 g	26 g	134 g	27 g
Zuccheri (g)	13 g	3 g	14 g	3 g
Fibre (g)	7 g	2 g	9 g	2 g
Proteine (g)	18 g	5 g	22 g	5 g
Sale (g)	4 g	1 g	5 g	1 g

## Allergeni

**8)** Uova **9)** Senape **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](http://hellofresh.it)

1



## Caramellare la cipolla

- Sbucciate le **cipolle** e affettatele sottilmente.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio, unite le cipolle, un pizzico di **sale** e cuocete per 3-4 minuti, mescolando ogni tanto.
- Aggiungete, per ogni persona, 1 cucchiaino di **zucchero**, 2 cucchiaini d'**acqua** e proseguite la cottura a fuoco basso per 5-6 minuti, finché saranno tenere e traslucide, poi spostatele in un piatto.

3



## Condire l'insalata

- Condite l'**insalata** (ricordate di lavarla bene) con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.
- Raccogliete in una ciotolina la **maionese**, la **senape**, il **miele** e, per 2 persone, 1 cucchiaino d'**acqua**, 1-2 cucchiaini d'**aceto** e 1 cucchiaino d'**olio** e mescolate bene.

2



## Scaldare i nuggets

- Scaldate una padella a fuoco medio e tostatevi i **panini** per 2-3 minuti. In alternativa potete usare un tostapane.
- Riportate la padella su fuoco medio con un filo d'**olio** e scaldate i **nuggets** 4 minuti per lato.

4



## Disporre nei piatti

- Spalmate la **salsa** su entrambi i lati del **pane**.
- Unite le **cipolle**, i **nuggets** e un po' di **insalata**.
- Servite il resto dell'**insalata** a parte.

Buon Appetito!