

# Seitan salad ai ravanelli, yogurt e mandorle con insalata, pomodorini e mais

25 minuti

20



Seitan



Ravanello



Yogurt bianco intero



Erba Cipollina



Mais



Insalata Rossa



Pomodorini Datterini



Mandorle affettate



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: Olio d'oliva, Sale, Pepe, Aceto

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Seitan** <b>11)</b> <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetto
Ravanello**	125 g	250 g
Yogurt bianco intero** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetto
Erba Cipollina**	5 g	5 g
Mais	1 pacchetto	2 pacchetto
Insalata Rossa**	1 pezzo	2 pezzi
Pomodorini Datterini**	250 g	500 g
Mandorle affettate <b>2)</b>	2 pacchetto	4 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>513 g</b>	<b>100 g</b>	<b>633 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	1830 kJ/ 437 kcal	357 kJ/ 85 kcal	2669 kJ/ 638 kcal	422 kJ/ 101 kcal
Grassi (g)	13 g	3 g	16 g	3 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	31 g	6 g	38 g	6 g
Zuccheri (g)	23 g	5 g	25 g	4 g
Fibre (g)	11 g	2 g	14 g	2 g
Proteine (g)	44 g	9 g	79 g	13 g
Sale (g)	2 g	0 g	4 g	1 g

## Allergeni

**2)** Frutta a guscio **7)** Latte **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)



## Marinare i ravanelli

- Affettate sottilmente i **ravanelli**.
- Mescolate in una ciotolina, per 2 persone, un cucchiaino di **aceto**, uno d'**olio** e un pizzico di **sale**. Unite i ravanelli tenete da parte a marinare.
- Nel frattempo, riducete il **seitan** a fettine sottili.



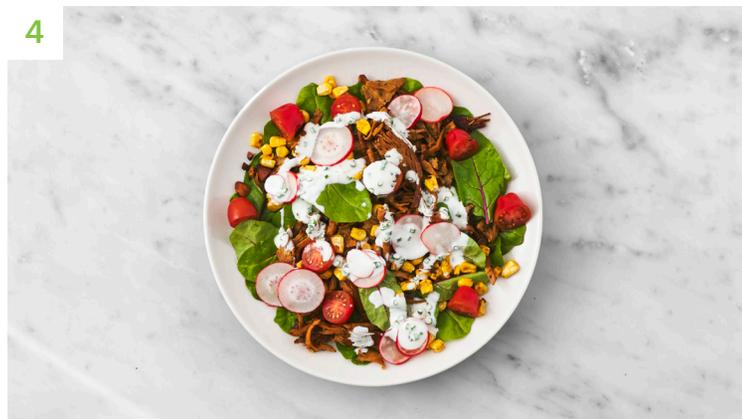
## Tostare il mais

- Scolate il **mais** dal liquido di conservazione e sciacquatelo sotto acqua corrente.
- Riportate la padella utilizzata per il seitan (oppure usate una seconda padella) su fuoco medio-alto senza condimenti e tostate il **mais** per circa 4-5 minuti, finché sarà leggermente abbrustolito.
- Tagliate i **pomodorini** a metà, mettili in una ciotola con l'**insalata** (ricordate di lavarla bene) e condite con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.



## Cuocere il Seitan

- Scaldate 2 cucchiaini d'**olio** in una padella antiaderente.
- Unite **seitan** e **mandorle** e cuocete per 6-7 minuti, mescolando ogni tanto, finché il seitan avrà formato una crosticina dorata sulla superficie, poi spostatelo in un piattino.
- Tritate finemente l'**erba cipollina** e raccoglietela in una ciotolina con lo **yogurt**, un filo d'**olio** e un pizzico di **sale**.



## Disporre nei piatti

- Disponete l'**insalata** nei piatti.
- Adagiate sopra il **seitan** con le **mandorle**, il **mais** e i **ravanelli**. Irrorate a piacere con la **salsa yogurt**.

Buon Appetito!