

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** 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetto
Ravanello**	125 g	250 g
Yogurt bianco intero** 7)	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 2)	2 pacchetto	4 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	513 g	100 g	633 g	100 g
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

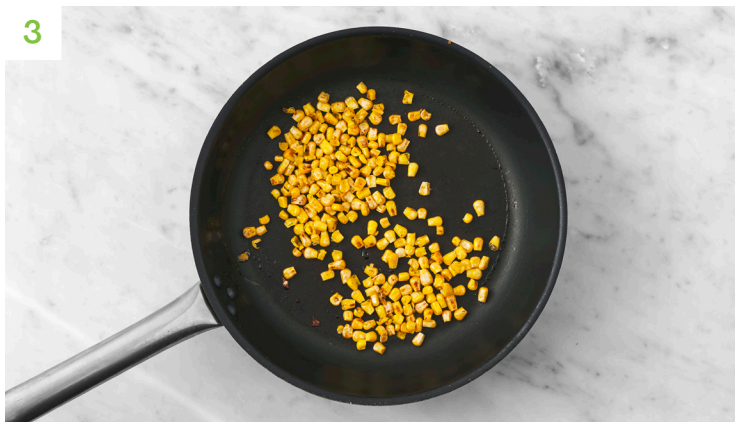


Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



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.



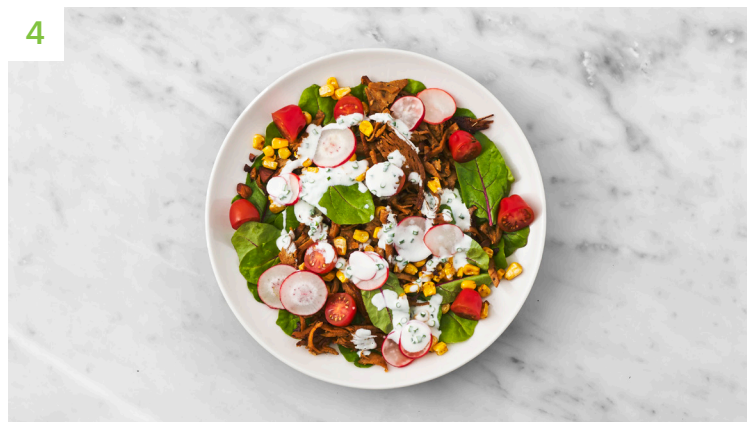
Tostare il mais

- 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!