

# Riso al latte di cocco e tofu glassato con carote allo zenzero, porri e arachidi

45 minuti • Piccante

8



Lime



Peperoncino



Carota



Zenzero



Porro



Cipollotto



Tofu



Riso Basmati



Arachidi



Latte Di Cocco



Kecap manis



Olio di sesamo



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, 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
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Peperoncino 🌶️	1 pezzo	2 pezzi
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Porro**	1 pezzo	2 pezzi
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Tofu** 11)	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Arachidi 1)	1 pacchetto	1 pacchetto
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Kecap manis 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Olio di sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	448 g	100 g	538 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3092 kJ/ 739 kcal	691 kJ/ 165 kcal	3642 kJ/ 871 kcal	678 kJ/ 162 kcal
Grassi (g)	35 g	8 g	42 g	8 g
Grassi saturi (g)	17 g	4 g	18 g	4 g
Carboidrati (g)	80 g	18 g	82 g	15 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g	10 g	2 g
Fibre (g)	7 g	2 g	8 g	1 g
Proteine (g)	26 g	6 g	39 g	7 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

## Allergeni

1) Arachidi 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](http://hellofresh.it)



## Marinare il tofu

- Tagliate il **tofu** a cubetti di 1-2 cm, raccoglietelo in una ciotola e conditelo con l'**olio di sesamo**, la salsa **kecap manis**, 1 cucchiaino di **aceto** per persona e un pizzico di **pepe**.



## Cuocere il riso

**TIP: prima di utilizzare il latte di cocco, agitate delicatamente la confezione per rendere omogenea la consistenza.**

- Trasferite il **riso** con, per 2 persone, 60-70 ml di **latte di cocco** e 180 ml di **acqua** nella pentola usata per le carote.
- Portate a bollire e aggiungete un pizzico di **sale**. Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete, aggiungete di nuovo le **carote** e tenete da parte coperto fino al momento di servire.



## Tagliare gli ingredienti

- Tagliate a rondelle il **cipollotto**. Tenete da parte qualche rondella della parte verde per guarnire.
- Pelate la **carota**, tagliatela a metà per il lungo e quindi a mezzelune.
- Pelate e grattugiate (o tritate finemente) un tocchetto di **zenzero** a piacere.



## Cuocere il tofu

- Scaldare nel frattempo un filo d'**olio** a fuoco medio-alto in una padella e soffriggete il **porro** per 2-3 minuti.
- Unite il **tofu** (tenete da parte la **marinata**) e cuocete per 4-5 minuti, mescolando spesso.
- Intanto, aggiungete nella marinata 2 cucchiaini di **latte di cocco**, qualche fettina di **peperoncino**, 1 cucchiaino di **zenzero** e mescolate bene, quindi versate la salsa ottenuta su tofu e porri e cuocete per 1 altro minuto.



## Rosolare le verdure

**TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.**

- Scaldare un cucchiaino d'**olio** in una pentola a fuoco medio. Soffriggete il **cipollotto**, le **carote** e 1-2 cucchiaini di **zenzero** per 7-9 minuti, finché le carote saranno tenere ma ancora consistenti. Alla fine salate e trasferitele in un piatto.
- Nel frattempo, tritate grossolanamente le **arachidi**, affettate finemente il **peperoncino** e riducete il **porro** a rondelle.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** in piatti fondi o ciotole e adagiatevi sopra il **tofu**, irrorandolo con il suo fondo di cottura.
- Guarnite con le **arachidi** e la parte verde del **cipollotto**.
- Accompagnate con gli spicchi di **lime**.

Buon Appetito!