



Melanzana 'Nasu Dengaku' glassata al miso con tofu, riso Jasmine e datterini

40 minuti

8



Riso Jasmine



Melanzana



Pasta di Miso



Mirin



Pomodorini Datterini



Miele 100% italiano



Tofu



Erba Cipollina



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

Dalla dispensa: 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
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Pasta di Miso 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mirin	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Miele 100% italiano	1 pacchetto	2 pacchetti
Tofu** 11)	1 pacchetto	2 pacchetti
Erba Cipollina**	5 g	5 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	445 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2261 kJ/ 540 kcal	508 kJ/ 121 kcal
Grassi (g)	10 g	2 g
Grassi saturi (g)	2 g	0 g
Carboidrati (g)	91 g	21 g
Zuccheri (g)	22 g	5 g
Fibre (g)	7 g	2 g
Proteine (g)	23 g	5 g
Sale (g)	2 g	0 g

Allergeni

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



Cuocere il riso

TIP: tenete il coperchio fino al momento di servire, il riso continuerà a cuocere nel suo vapore.

- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 12 minuti con il coperchio, quindi spegnete e tenete da parte coperto.



Cuocere il tofu

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Tagliate il **tofu** a dadini di circa 1-2 cm.
- Scaldate un filo d'**olio** in un'altra padella a fuoco medio-alto, unite il **tofu** e fatelo dorare per 4-5 minuti, mescolando spesso per cuocerlo su tutti i lati.
- Aggiungete i pomodorini, aggiustate di **sale** e **pepe** e proseguite la cottura per altri 5-6 minuti.



Preparare gli ingredienti

- Tagliate la **melanzana** a metà per il senso della lunghezza.
- Con un coltello affilato incidete la polpa con 4 o 5 tagli in diagonale, facendo attenzione a non affondare il coltello fino alla fine e a lasciare la buccia intatta.
- Fate altri 4 o 5 tagli nell'altro verso, sempre in diagonale, formando un disegno a scacchiera.
- Condite con un pizzico di **sale**.



Preparare la glassa

- Preparate la **glassa** raccogliendo in una ciotolina la **pasta di miso**, il **mirin**, il **miele** e mescolate bene.
- Una volta che la **melanzana** sarà morbida, spalmate la glassa dalla parte del lato tagliato.
- Voltatela, in modo che la glassa sia a contatto con la padella, e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, senza coperchio.
- Tritate l'**erba cipollina**.



Cuocere le melanzane

- Scaldate bene una padella ampia con un filo d'**olio** a fuoco medio-alto. Rosolate le **melanzane** dalla parte del lato tagliato per 4 minuti.
- Voltatele e rosolate per altri 4 minuti.
- Aggiungete 1-2 cucchiaini di **acqua** sul fondo della padella, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 8 minuti a fuoco medio, finché saranno morbide.



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti la **melanzana**, il **tofu** e i **pomodorini** e guarnite con l'erba cipollina.
- Accompagnate con il **riso**.

Buon Appetito!