

# Seitan teriyaki e fagiolini allo zenzero

con riso, salsa di soia e peperoncino

40 minuti • Piccante

8



Seitan Bio



Fagiolini



Riso Jasmine



Zenzero



Aglione



Peperoncino Tritato



Mirin



Salsa di Soia



Olio di sesamo



Semi 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: Olio d'oliva, Sale, Pepe



## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

|                       | 2P          | 4P          |
|-----------------------|-------------|-------------|
| Seitan Bio** 11) 13)  | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Fagiolini**           | 250 g       | 500 g       |
| Riso Jasmine          | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Zenzero               | 1 pezzo     | 2 pezzi     |
| Aglio                 | 1 spicchio  | 2 spicchi   |
| Peperoncino Tritato 🍌 | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Mirin                 | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Salsa di Soia 11) 13) | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Olio di sesamo 3)     | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Semi Di Sesamo 3)     | 1 pacchetto | 1 pacchetto |

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

|                                  | Per porzione         | Per 100g            | Per porzione         | Per 100g            |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 380 g                | 100 g               | 500 g                | 100 g               |
| Energia (kJ/kcal)                | 2767 kJ/<br>661 kcal | 728 kJ/<br>174 kcal | 3606 kJ/<br>862 kcal | 721 kJ/<br>172 kcal |
| Grassi (g)                       | 14 g                 | 4 g                 | 17 g                 | 3 g                 |
| Grassi saturi (g)                | 2 g                  | 1 g                 | 3 g                  | 1 g                 |
| Carboidrati (g)                  | 82 g                 | 22 g                | 89 g                 | 18 g                |
| Zuccheri (g)                     | 18 g                 | 5 g                 | 20 g                 | 4 g                 |
| Fibre (g)                        | 10 g                 | 3 g                 | 14 g                 | 3 g                 |
| Proteine (g)                     | 46 g                 | 12 g                | 81 g                 | 16 g                |
| Sale (g)                         | 3 g                  | 1 g                 | 5 g                  | 1 g                 |

## Allergeni

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)

1



## Cuocere il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml d'**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 lasciate coperto fino al momento di servire.

3



## Cuocere il seitan

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

- Mescolate il **mirin**, la **salsa di soia** e l'**olio di sesamo** in una ciotolina.
- Spezzettate con le mani il **seitan** a tocchetti da 2-3 cm.
- Scaldate un filo d'**olio** in una seconda padella a fuoco medio e cuocete il **seitan** per 7-8 minuti, mescolando spesso.
- Una volta che sarà cotto, trasferitelo nella padella con i **fagiolini**. Incorporate la **salsa** preparata in precedenza, un pizzico di **peperoncino** a piacere e mescolate bene.

2



## Cuocere i fagiolini

- Sbucciate e grattugiate un po' di **aglio** e **zenzero** a piacere.
- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella a fuoco medio.
- Unite **aglio**, **zenzero**, **fagiolini**. Condite con un pizzico di **sale** e incorporate 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone.
- Coprite con un coperchio e cuocete per 12 minuti, mescolando ogni tanto.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per 3 minuti, o finché le verdure saranno tenere.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti.
- Adagiate sopra i **fagiolini** e il **seitan**.

Buon Appetito!