

Seitan teriyaki e fagiolini allo zenzero

40 minuti • Piccante

8



Seitan Bio



Fagiolini



Riso Jasmine



Zenzero



Aglia



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/ 661 kcal	728 kJ/ 174 kcal	3606 kJ/ 862 kcal	721 kJ/ 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

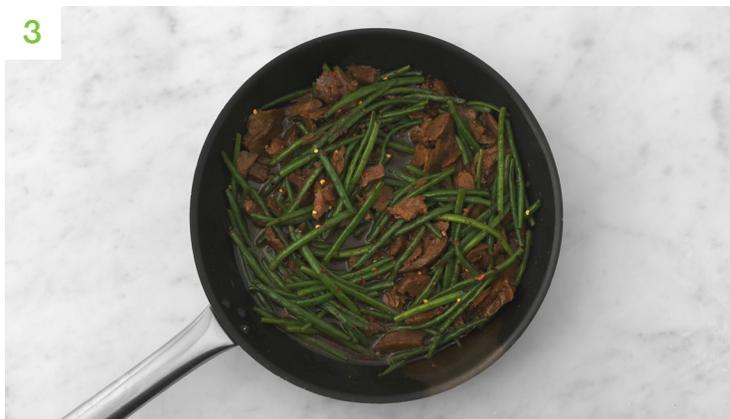
1



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!