

# Bowl di riso, tofu al sesamo e fagiolini con salsa alla tahina, lime e arachidi

30 minuti • Piccante

13



Riso Jasmine



Tofu



Tahina



Lime



Aglio



Peperoncino



Fagiolini



Marinatura stile Asia



Semi di sesamo Neri



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
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Tofu** <b>11</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti
Tahina <b>3</b> )	1 bustina	2 bustine
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Peperoncino 🌶️	1 pezzo	1 pezzo
Fagiolini**	250 g	500 g
Marinatura stile Asia <b>11</b> ) <b>13</b> )	1 bustina	2 bustine
Semi di sesamo Neri <b>3</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	362 g	100 g	452 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2410 kJ/ 576 kcal	667 kJ/ 159 kcal	2960 kJ/ 707 kcal	656 kJ/ 157 kcal
Grassi (g)	20 g	6 g	28 g	6 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	71 g	20 g	73 g	16 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g	8 g	2 g
Fibre (g)	7 g	2 g	8 g	2 g
Proteine (g)	27 g	7 g	40 g	9 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 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 [helloworldfresh.it](https://helloworldfresh.it)



## Lessare 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 10-12 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.



## Preparare la salsa

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

- Tagliate il **peperoncino** a rondelle.
- Raccogliete in una ciotolina la **tahina**, la **marinatura**, il succo di uno spicchio di **lime** e 2 cucchiai d'**acqua** per persona.



## Cuocere i fagiolini

- Scaldate 1-2 cucchiai d'**olio** in una padella ampia a fuoco medio e rosolatevi l'**aglio** (potete tenere la buccia).
- Unite i **fagiolini**, un pizzico di **sale** e 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone.
- Coprite con un coperchio e cuocete per 15 minuti, mescolando ogni tanto.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per 3 minuti, o finché i fagiolini saranno teneri e dorati.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti e adagiate sopra i **fagioli** e il **tofu**.
- Irrorate con la **salsa** e guarnite con qualche rondella di **peperoncino**.
- Accompagnate con uno spicchio di **lime**.



## Cuocere il tofu

**TIP: assicuratevi di asciugare molto bene il tofu, altrimenti non risulterà croccante quando lo friggerete.**

- Tamponate bene il **tofu** con carta da cucina per asciugarlo, poi tagliatelo a cubetti di 1 cm. Raccoglietelo in una ciotolina e conditelo uniformemente con un filo d'**olio**. Disponete i **semi di sesamo** in un'altra ciotolina e passatevi il **tofu**, ricoprendolo in modo uniforme.
- Scaldate 3 cucchiai d'**olio** in una seconda padella a fuoco medio-alto. Unite il **tofu** e rosolatelo 6-7 minuti, mescolando abbastanza spesso per cuocerlo in modo uniforme su tutti i lati, finché sarà dorato e croccante.

Buon Appetito!