



# Nuggets di riso e peperonata alla soia con riso Jasmine allo zenzero e sesamo

25 minuti

7



Nuggets vegani



Salsa di Soia



Mix verdure



Semi Di Sesamo



Marinatura stile Asia



Riso Jasmine



Cipollotto



Zenzero



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

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
Nuggets vegani** 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix verdure**	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	1 pacchetto
Marinatura stile Asia 11) 13)	1 bustina	2 bustine
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	370 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2828 kJ/ 676 kcal	764 kJ/ 183 kcal
Grassi (g)	17 g	5 g
Grassi saturi (g)	2 g	1 g
Carboidrati (g)	110 g	30 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g
Fibre (g)	10 g	3 g
Proteine (g)	17 g	5 g
Sale (g)	6 g	2 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



## Lessare il riso

- Separate la parte verde da quella bianca del **cipollotto**. Tritate finemente la parte bianca e tagliate a rondelle sottili quella verde.
- Sbucciate e grattugiate lo **zenzero**.
- 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, unite un cucchiaino di **zenzero** (dosatela a vostro gradimento), una spolverizzata di **semi di sesamo** e la parte verde del **cipollotto**, e lasciate coperto fino al momento di servire.

3



## Cuocere i nuggets

- Scaldate una padella a fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.
- Aggiungete i **nuggets** e rosolate per 5-6 minuti, finché saranno dorati.

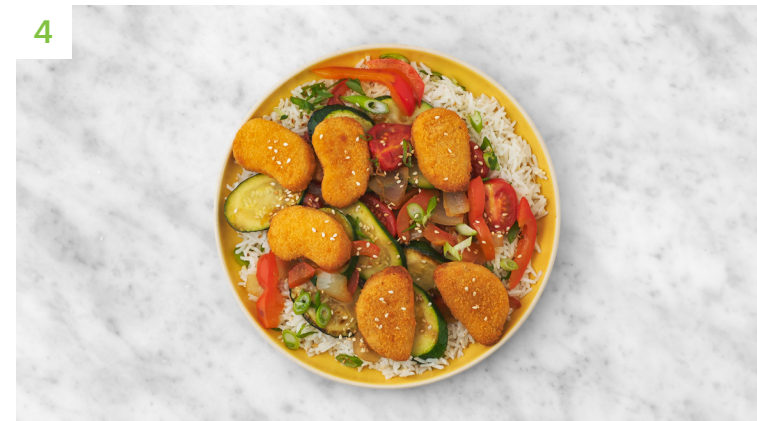
2



## Cuocere le verdure

- Mescolate la **salsa di soia** con la **marinatura** in una ciotolina.
- Scaldate bene una padella ampia con un filo d'**olio** su fuoco medio-alto.
- Unite la parte bianca del **cipollotto** e il **mix verdure**. Rosolate per 3-4 minuti, mescolando spesso.
- Condite con metà della **salsa** preparata in precedenza, bagnate con 50 ml d'**acqua** (circa 5 cucchiaini) per 2 persone, aggiustate di **sale** secondo i vostri gusti e cuocete per 10-12 minuti con il coperchio.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** allo zenzero nei piatti.
- Accompagnate con i **nuggets** e le **verdure** e irrorate con il resto della **salsa**.
- Spolverizzate con i **semi di sesamo** rimasti.

Buon Appetito!