



Pokè di riso Jasmine, tofu ed edamame con cetrioli crudi, ravanelli e zenzero

25 minuti

20



Tofu



Edamame Bio



Ravanello



Cetriolo



Carota



Semi di sesamo Neri



Riso Jasmine



Zenzero



Olio di sesamo



Salsa di Soia



Maionese



Salmone



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, Aceto, 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
Tofu** 11)	1 pacchetto	2 pacchetti
Edamame Bio 11)	1 pacchetto	2 pacchetti
Ravanello**	125 g	250 g
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Semi di sesamo Neri 3)	1 pacchetto	1 pacchetto
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Olio di sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Maionese 8)	2 pacchetti	4 pacchetti
Salmone** 4)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	530 g	100 g	555 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2923 kJ/ 699 kcal	552 kJ/ 132 kcal	3346 kJ/ 800 kcal	603 kJ/ 144 kcal
Grassi (g)	30 g	6 g	37 g	7 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g	6 g	1 g
Carboidrati (g)	73 g	14 g	71 g	13 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Fibre (g)	10 g	2 g	10 g	2 g
Proteine (g)	31 g	6 g	42 g	8 g
Sale (g)	3 g	1 g	3 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **4)** Pesce **8)** Uova **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

- Sbucciate lo **zenzero** e tritatelo oppure grattugiatelo.
- Scaldare 1-2 cucchiaini d'**olio** in un pentolino a fuoco medio e rosolate metà dello **zenzero** per 1 minuto circa. Aggiungete il **riso** e proseguite la cottura per un altro minuto.
- Incorporate 230 ml d'**acqua** (per 2 persone), un pizzico di **sale**, coprite con un coperchio e portate a bollore. Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 8-10 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.



Cuocere il tofu

TIP: asciugate il tofu con un foglio di carta da cucina, così risulterà più croccante in cottura.

- Tamponate il **tofu** con carta da cucina per asciugarlo, poi tagliatelo a fette di 0,5 cm.
- Scaldare 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto. Unite il tofu e rosolatelo 3 minuti per lato, finché sarà dorato.
- Bagnate il tofu con la **salsa di soia** allo **zenzero** e proseguite la cottura per 1-2 minuti.



Tagliare le verdure

- Scolate gli **edamame** e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Tagliate i **ravanelli** a fettine sottili.
- Riducete il **cetriolo** a bastoncini.
- Sbucciate la **carota** e tagliatela in nastri sottili (potete utilizzare un pelapatate): conditela in una ciotola con metà dell'**olio di sesamo**, 1 cucchiaino di **semi di sesamo**, **sale** e **pepe**.

Ricetta personalizzata: cuocete il salmone a fuoco medio-alto dalla parte della pelle per 4 minuti, quindi voltatelo, coprite con un coperchio e cuocete per altri 4 minuti, finché sarà oopaco e rosa al centro.



Disporre nei piatti

- Componete il pokè: adagiate sul fondo di una ciotola il **riso**, poi sistemate sopra il **cetriolo**, il **ravanello**, la **carota**, gli **edamame** e il **tofu**, senza mescolare.
- Insaporite a piacere con il condimento preparato a base di maionese e con i **semi di sesamo** rimasti.



Preparare il condimento

- Mettete in una ciotolina la **maionese** con (per 2 persone) 1 cucchiaino d'**aceto**, l'**olio di sesamo** rimasto, 1 cucchiaino di **semi di sesamo**, **sale** e **pepe**. Mescolate energicamente con una forchetta.
- In una seconda ciotolina, mescolate la **salsa di soia** con lo **zenzero** rimasto.

Buon Appetito!