

# Donburi di manzo e zuppa di miso ai funghi con riso Jasmine al mais e uova marinate

40 minuti • Uova non incluse

21



Tagliata di manzo



Riso Jasmine



Mais



Cipollotto



Pasta di Miso



Brodo Granulare  
Vegetale



Funghi Champignon



Salsa di Soia



Mirin



Cipolla



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Burro, Sale,  
Pepe, Uova, Zucchero, Aceto

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

|                                      | 2P          | 4P          |
|--------------------------------------|-------------|-------------|
| Tagliata di manzo**                  | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Riso Jasmine                         | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Mais                                 | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Cipollotto**                         | 1 pezzo     | 2 pezzi     |
| Pasta di Miso <b>11</b> <b>13</b> )  | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Brodo Granulare Vegetale <b>10</b> ) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Funghi Champignon**                  | 250 g       | 500 g       |
| Salsa di Soia <b>11</b> <b>13</b> )  | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Mirin                                | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Cipolla                              | 1 pezzo     | 2 pezzi     |

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

|                                  | Per porzione         | Per 100g            |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 535 g                | 100 g               |
| Energia (kJ/kcal)                | 2701 kJ/<br>646 kcal | 506 kJ/<br>121 kcal |
| Grassi (g)                       | 8 g                  | 2 g                 |
| Grassi saturi(g)                 | 3 g                  | 1 g                 |
| Carboidrati (g)                  | 87 g                 | 16 g                |
| Zuccheri (g)                     | 21 g                 | 4 g                 |
| Fibre (g)                        | 8 g                  | 1 g                 |
| Proteine (g)                     | 41 g                 | 8 g                 |
| Sale (g)                         | 8 g                  | 2 g                 |

## Allergeni

**10**) Sedano **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)



## Cuocere il riso e le uova

- Portate a bollire un pentolino d'**acqua** per cuocere **1 uovo** a persona.
- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollire e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 12 minuti con il coperchio, quindi spegnete e tenete da parte coperto.
- Lessate le **uova** per circa 8 minuti a fuoco medio.



## Preparare il mais

- Scolate il **mais** dal liquido di conservazione e sciacquatelo sotto acqua corrente.
- Scaldate bene una padella antiaderente a fuoco medio-alto.
- Rosolate il **mais** per 2 minuti, fino a farlo dorare.
- Trasferitelo nel pentolino con il **riso**, unite 1 cucchiaino di **burro** e mescolate bene.



## Preparare la zuppa

- Affettate il **cipollotto** a rondelle, separando la parte bianca da quella verde.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Eliminate eventuale residui di terra dai **funghi** e tagliateli a fettine sottili.
- Portate su fuoco medio-alto una padella capiente con un filo d'**olio**. Unite i **funghi**, la parte bianca di **cipollotto**, la **cipolla** e rosolate per 5-6 minuti, mescolando ogni tanto. Incorporate 500 ml d'**acqua**, il **brodo**, la **pasta di miso** e cuocete per 10-15 minuti con il coperchio.



## Cuocere la carne

- TIP: voltate la carne con una paletta o con una pinza per non bucarla, così i succhi resteranno all'interno e sarà più tenera e saporita.**
- Irrorate la **bistecca** con un filo d'**olio** e conditela con **sale** e **pepe** da entrambi i lati
  - Riportate la padella usata per il mais su fuoco medio-alto e cuocete la bistecca per 2 minuti per lato, girandola una volta sola.
  - Lasciatela riposare 1-2 minuti, quindi tagliatela a fettine di circa 0,5 cm.



## Marinare le uova

- Scolate le uova e fatele raffreddare sotto acqua corrente fredda.
- Portate su fuoco basso un pentolino con la **salsa di soia**, il **mirin** e, per 2 persone, 1 cucchiaino di **aceto** e 1 cucchiaino di **zucchero**.
- Mescolate con cura per far sciogliere lo zucchero, portate a bollire quindi spegnete il fuoco.
- Tagliate le **uova** a metà, mettetele in una ciotolina e irroratele con metà della **salsa**, voltandole ogni tanto per marinarle in modo uniforme.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti, adagiate sopra le fettine di **carne** e le **uova** e irrorate con il resto della **salsa**.
- Accompagnate con la **zuppa** e guarnitela con la parte verde del **cipollotto**.

Buon Appetito!