



Seitan al limone e spezie Cajun con fagiolini, timo e riso Basmati

30 minuti

13



Riso Basmati



Fagiolini



Mix di spezie stile Cajun



Limone



Timo essiccato



Seitan Bio



Petto di pollo a fette



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, Burro

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Fagiolini**	250 g	500 g
Mix di spezie stile Cajun 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Timo essiccato	1 pacchetto	1 pacchetto
Seitan Bio** 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	363 g	100 g	368 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2114 kJ/ 505 kcal	583 kJ/ 139 kcal	1851 kJ/ 442 kcal	504 kJ/ 120 kcal
Grassi (g)	4 g	1 g	3 g	1 g
Grassi saturi (g)	1 g	0 g	1 g	0 g
Carboidrati (g)	69 g	19 g	62 g	17 g
Zuccheri (g)	6 g	2 g	4 g	2 g
Fibre (g)	10 g	3 g	6 g	2 g
Proteine (g)	44 g	12 g	39 g	11 g
Sale (g)	2 g	1 g	1 g	0 g

Allergeni

11) Soia 13) Cereali contenenti glutine 14) Anidride solforosa e solfiti

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



Lessare i fagiolini

TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.

- Portate a ebollizione una pentola d'**acqua** salata e lessate i **fagiolini** per circa 15-17 minuti.

3



Cuocere il seitan

- Spezzettate grossolanamente il **seitan** con le mani a tocchetti di circa 2 cm.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto, unite il seitan, condite con un pizzico di **sale**, **pepe** e cuocete per circa 5-6 minuti, mescolando spesso, finché sarà dorato.
- Unite nella padella anche i **fagiolini**, una noce di **burro**, il succo di mezzo **limone**, un pizzico di **timo**, il **mix di spezie** e proseguite la cottura per 3 minuti.

2



Lessare il riso

- 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 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.

Ricetta personalizzata: Scaldate molto bene una padella antiaderente a fuoco medio-alto con 1 cucchiaio d'olio, unite il pollo e cuocetelo per circa 5-6 minuti. Voltatelo, coprite con un coperchio e cuocete per altri 5-6 minuti, finché sarà dorato. Alla fine salate a piacere.

4



Disporre nei piatti

- Dividere il **riso** in ciotole o piatti fondi.
- Aggiungete il **seitan** e i **fagiolini**.
- Guarnite con uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!