



Tofu al sesamo, riso Jasmine e fagiolini con salsa alla tahina, lime e peperoncino

30 minuti • Piccante

13



Riso Jasmine



Tofu



Tahina



Lime



Aglio



Peperoncino



Fagiolini



Marinatura stile Asia



Semi di sesamo Neri



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, 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** 11)	1 pacchetto	2 pacchetti
Tahina 3)	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 11) 13)	1 bustina	2 bustine
Semi di sesamo Neri 3)	1 pacchetto	2 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	362 g	100 g	392 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2410 kJ/ 576 kcal	667 kJ/ 159 kcal	2985 kJ/ 713 kcal	762 kJ/ 182 kcal
Grassi (g)	20 g	6 g	32 g	8 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	71 g	20 g	70 g	18 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g	7 g	2 g
Fibre (g)	7 g	2 g	6 g	2 g
Proteine (g)	27 g	7 g	37 g	10 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

3) Semi di sesamo 4) Pesce 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



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.

Ricetta personalizzata: verificate l'eventuale presenza di lisce ed eliminatele, quindi cuocete il salmone 5-6 minuti per lato, finché sarà rosa e opaco al centro.



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 **fagiolini** 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!