

Tartare di tofu glassato e riso Jasmine con carote arrosto, pak choi e arachidi

40 minuti

14



Tofu



Riso Jasmine



Miele 100% italiano



Salsa di Soia



Zenzero



Cipollotto



Baby Pak Choi



Aglione



Carota



Arachidi



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

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
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Miele 100% italiano	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Baby Pak Choi**	200 g	400 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Carota**	2 pezzi	4 pezzi
Arachidi 1)	1 pacchetto	2 pacchetti
Petto di pollo a fette**	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	424 g	100 g	459 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2264 kJ/ 541 kcal	534 kJ/ 128 kcal	2289 kJ/ 547 kcal	499 kJ/ 119 kcal
Grassi (g)	14 g	3 g	9 g	2 g
Grassi saturi (g)	2 g	1 g	2 g	0 g
Carboidrati (g)	76 g	18 g	74 g	16 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Fibre (g)	9 g	2 g	8 g	2 g
Proteine (g)	25 g	6 g	42 g	9 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

1) Arachidi **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



Preparare le verdure

- Preriscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Pelate le **carote** e tagliatele a bastoncini da circa 1 cm di spessore.
- Raccoglietele in una ciotola e conditele uniformemente con 1-2 cucchiaini d'**olio** e un pizzico di **sale**.
- Disponetele su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per 10 minuti.



Cuocere le verdure

- Sbucciate **aglio** e **zenzero** e tritateli o grattugiateli a piacere.
- Tagliate il **pak choi** a metà, lasciando le foglie unite alla base.
- Portate una padella su fuoco medio-alto con un filo d'olio. Unite metà aglio, metà zenzero e i pak choi, un pizzico di **sale** e, per 2 persone, 5-6 cucchiaini d'**acqua**.
- Cuocete per 4 minuti, quindi voltate i pak choi e proseguite la cottura con il coperchio per altri 4 minuti, poi disponeteli nei piatti.



Cuocere il tofu

TIP: assicuratevi di asciugare bene il tofu, in modo da renderlo croccante quando lo cuocerete.

- Tamponate bene il **tofu** con carta da cucina.
- Grattugiatelo con una grattugia a fori larghi. Mettetelo in una ciotola (potete usare quella delle carote) e conditelo con 1 cucchiaino d'olio e un pizzico di sale.
- Trascorsi 10 minuti, estraete la teglia con le carote e adagiatevi accanto il tofu. Rimettete in forno e cuocete per altri 25 minuti, finché tofu e carote saranno dorati e croccanti.

Ricetta personalizzata: cuocete il pollo a fuoco medio-alto 1-2 minuti per lato, finché non sarà più rosa al centro.



Cuocere il tofu

- Raccogliete in una ciotola la **salsa di soia** e il **miele** e mescolate bene.
- Sfornate il **tofu**, trasferitelo nella ciotola con la salsa e conditelo uniformemente.
- Riportate la padella usata in precedenza su fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate l'**aglio** e lo **zenzero** rimasti per 1 minuto, mescolando continuamente.
- Aggiungete il **tofu** e cuocete per altri 1-2 minuti, o fino a quando il tofu sarà ben glassato.



Cuocere il riso

- Nel frattempo, tagliate il **cipollotto** a rondelle fini, separando la parte bianca da quella verde.
- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in un pentolino a fuoco medio e rosolate la parte bianca del **cipollotto** 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 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** in piatti fondi o ciotole.
- Adagiate sopra il **tofu**, i **pak choi** e le **carote** arrosto.
- Guarnite con la parte verde del **cipollotto** e le **arachidi**.

Buon Appetito!