

# Funghi cardoncelli e pak choi al miso

con riso al cipollotto e zenzero

30 minuti

13



Funghi Cardoncelli



Riso Basmati



Cipollotto



Aglione



Zenzero



Pasta di Miso



Mirin



Semi Di Sesamo



Baby Pak Choi



Macinato misto di maiale e manzo



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
Funghi Cardoncelli**	125 g	250 g
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Pasta di Miso <b>11) 13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Mirin	1 pacchetto	2 pacchetti
Semi Di Sesamo <b>3)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Baby Pak Choi**	200 g	400 g
Macinato misto di maiale e manzo**	200 g	500 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>314 g</b>	<b>100 g</b>	<b>454 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	1883 kJ/ 450 kcal	600 kJ/ 143 kcal	3184 kJ/ 761 kcal	701 kJ/ 168 kcal
Grassi (g)	7 g	2 g	30 g	7 g
Grassi saturi (g)	1 g	0 g	11 g	2 g
Carboidrati (g)	82 g	26 g	83 g	18 g
Zuccheri (g)	15 g	5 g	15 g	3 g
Fibre (g)	6 g	2 g	7 g	1 g
Proteine (g)	12 g	4 g	39 g	9 g
Sale (g)	2 g	1 g	3 g	1 g

## Allergeni

**3)** Semi di sesamo **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)

1



## Preparare il riso

- Sbucciate **aglio** e **zenzero** e tritateli o grattugiateli a piacere.
- 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 l'**aglio**, lo **zenzero** e 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 bollire. Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.

3



## Rosolare le verdure

- Scaldate bene 3 cucchiaini d'**olio** in una padella ampia a fuoco medio.
- Disponete i funghi e i pak choi in padella. Coprite con un coperchio, e cuocete per 4 minuti.
- Bagnate con la **salsa** a base di miso e con 4-5 cucchiaini d'**acqua** (per 2 persone).
- Coprite di nuovo con il coperchio e proseguite la cottura per altri 6 minuti, finché le verdure saranno tenere e ben glassate.

2



## Preparare le verdure

- Nel frattempo, ripulite i **funghi** da eventuale terriccio e tagliateli a tocchetti.
- Tagliate i **pak choi** in quarti, lasciando le foglie unite alla base.
- Mescolate in una ciotolina la **pasta di miso** e il **mirin**.

**Ricetta personalizzata:** cuocete il macinato di carne in padella a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché sarà opaco e scuro.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** in piatti fondi o ciotole.
- Adagiate sopra **funghi** e **pak choi**.
- Guarnite con la parte verde del **cipollotto** e i **semi di sesamo**.

Buon Appetito!