

Manzo brasato alla coreana in salsa ganjang con funghi Portobello, cipollotto e fagiolini

40 minuti • Piccante

21



Tagliata di manzo



Salsa di Soia



Salsa barbecue



Cipollotto



Fagiolini



Peperoncino Tritato



Riso Jasmine



Carota



Brodo granulare
di pollo



Funghi Portobello



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

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
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa barbecue	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Fagiolini**	250 g	500 g
Peperoncino Tritato 🍷	1 pacchetto	1 pacchetto
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Brodo granulare di pollo	1 pacchetto	2 pacchetti
Funghi Portobello**	250 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	552 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2315 kJ/ 553 kcal	420 kJ/ 100 kcal
Grassi (g)	7 g	1 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	72 g	13 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g
Fibre (g)	8 g	2 g
Proteine (g)	39 g	7 g
Sale (g)	6 g	1 g

Allergeni

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



Preparare gli ingredienti

- Pelate e tagliate le **carote** a bastoncini di circa 1 cm.
- Tagliate i **fagiolini** in 3 parti.
- Pulite i **funghi** eliminando eventuali residui di terra e tagliateli a fettine.
- Tagliate il **cipollotto** a rondelle fini, separando la parte bianca da quella verde.



Preparare la ganjang

- Raccogliete in un pentolino un cucchiaio di **farina** (per 2 persone) con la **salsa di soia** e mescolate energicamente con una forchetta sino a ottenere un composto omogeneo e senza grumi. Unite quindi la **salsa barbecue** e 1 cucchiaio d'**olio**.
- Portate il pentolino su fuoco basso e, non appena compariranno le prime bollicine sulla superficie del composto, incorporate 1-2 mestoli del **liquido di cottura** delle verdure tenuto da parte.
- Proseguite la cottura a fuoco basso per circa 5 minuti, mescolando la salsa con una frusta finché si sarà leggermente addensata.



Cuocere le verdure

TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio e soffriggete la parte bianca del **cipollotto** con un pizzico di **peperoncino** dosato a piacere.
- Unite **carote, funghi, fagiolini**, 500 ml di **acqua** (per 2 persone), il **brodo** e un pizzico di **sale** e cuocete per 20 minuti.
- Disponete un colino o uno scolapasta sopra una ciotola e, una volta cotte, scolate le verdure, in modo da conservarne il liquido di cottura.



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.

- Scaldate bene una padella antiaderente a fuoco medio-alto.
- Aggiungete un filo d'**olio** e cuocete la **carne** per 2-3 minuti per lato, girandola una sola volta (per una cottura media).
- Tagliate la bistecca a fette di 1-2 cm e condite con **sale** e **pepe**.



Cuocere il riso

- Nel frattempo, trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml d'**acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 12 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.



Disporre nei piatti

- Disponete la **salsa** sulla base dei piatti. Adagiate sopra prima le **verdure** e poi la **bistecca** a fettine.
- Accompagnate con il **riso** e guarnitelo con la parte verde del **cipollotto** tenuta da parte.

Buon Appetito!