



Donburi di manzo e zuppa di miso ai funghi con riso Jasmine al mais e uova marinate

40 minuti • Uova non incluse

21



Tagliata di manzo



Riso Jasmine



Mais



Cipollotto



Pasta di Miso



Brodo Granulare Vegetale



Funghi Champignon



Salsa di Soia



Mirin



Cipolla



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Burro, Sale, Pepe, Uova, Zucchero, Aceto

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 |
| Riso Jasmine | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Mais | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Cipollotto** | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Pasta di Miso 11) 13) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Brodo Granulare Vegetale 10) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Funghi Champignon** | 250 g | 500 g |
| Salsa di Soia 11) 13) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Mirin | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Cipolla | 1 pezzo | 2 pezzi |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 535 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2701 kJ/ 646 kcal | 505 kJ/ 121 kcal |
| Grassi (g) | 8 g | 2 g |
| Grassi saturi (g) | 3 g | 1 g |
| Carboidrati (g) | 87 g | 16 g |
| Zuccheri (g) | 21 g | 4 g |
| Fibre (g) | 8 g | 1 g |
| Proteine (g) | 41 g | 8 g |
| Sale (g) | 8 g | 2 g |

Allergeni

10) Sedano **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 la zuppa

- Affettate il **cipollotto** a rondelle, separando la parte bianca da quella verde.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Eliminate eventuale residui di terra dai **funghi** e tagliateli a fettine sottili.
- Portate su fuoco medio-alto una padella capiente con un filo d'**olio**. Unite i **funghi**, la parte bianca di **cipollotto**, la **cipolla** e rosolate per 5-6 minuti, mescolando ogni tanto. Incorporate 500 ml d'**acqua**, il **brodo**, la **pasta di miso** e cuocete per 10-15 minuti con il coperchio.



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.

- Irrorate la **bistecca** con un filo d'olio e conditela con **sale** e **pepe** da entrambi i lati
- Scaldare bene una padella antiaderente su fuoco medio-alto.
- Una volta calda, unite la bistecca e cuocetela per 3 minuti su ogni lato (per una cottura media).
- Trasferite su un piatto e fate riposare per qualche minuto prima di tagliarla a fettine.



Marinare le uova

- Nel frattempo, portate a bollire un pentolino d'**acqua** e lessate 1 **uovo** a persona per circa 8 minuti a fuoco medio. Scolate e fate raffreddare sotto acqua corrente fredda.
- Riportate il pentolino su fuoco basso con la **salsa di soia**, il **mirin** e, per 2 persone, 1 cucchiaino di **aceto** e 1 cucchiaino di **zucchero**.
- Mescolate con cura per far sciogliere lo zucchero, portate a bollire quindi spegnete il fuoco.
- Tagliate le **uova** a metà, mettetele in una ciotolina e irroratele con metà della **salsa**, voltandole ogni tanto per marinarle in modo uniforme.



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti, adagiate sopra le fettine di **carne** e le **uova** e irrorate con il resto della **salsa**.
- Accompagnate con la **zuppa** e guarnitela con la parte verde del **cipollotto**.



Preparare il riso al mais

- Scolate il **mais** dal liquido di conservazione e sciacquatelo sotto acqua corrente.
- Trasferitelo nel pentolino dove avete cotto la salsa e le uova e rosolatelo per 2-3 minuti a fuoco medio-alto, finché sarà dorato, poi trasferitelo in una ciotolina.
- Trasferite il **riso** nello stesso pentolino, vuoto, 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 12 minuti con il coperchio, quindi spegnete e tenete da parte coperto.
- Trasferite il **mais** nel pentolino con il **riso**, unite 1 cucchiaino di **burro** e mescolate bene.

Buon Appetito!