



# Seitan di farro e riso Jasmine con salsa di soia, carote e cavolo allo zenzero

35 minuti

13



Seitan Bio



Mix di Carote e  
Cavolo Cappuccio



Pera



Zenzero



Semi Di Sesamo



Riso Jasmine



Salsa di Soia



Aglione



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: Sale, Pepe, Olio d'oliva



## Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Seitan Bio** 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di Carote e Cavolo Cappuccio**	1 pezzo	1 pezzo
Pera	1 pezzo	2 pezzi
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	1 pacchetto
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	374 g	100 g	379 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2599 kJ/ 621 kcal	695 kJ/ 166 kcal	2335 kJ/ 558 kcal	616 kJ/ 147 kcal
Grassi (g)	9 g	2 g	8 g	2 g
Grassi saturi (g)	2 g	0 g	2 g	0 g
Carboidrati (g)	76 g	20 g	69 g	18 g
Zuccheri (g)	12 g	3 g	10 g	3 g
Fibre (g)	9 g	2 g	5 g	1 g
Proteine (g)	43 g	12 g	39 g	10 g
Sale (g)	3 g	1 g	2 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)



## Preparare gli ingredienti

**TIP: per un gusto più delicato o più intenso, regolate a piacere le dosi di aglio e zenzero.**

- Sbucciate la **pera**, eliminate il torsolo e grattugiatela con una grattugia a fori larghi.
- Sbucciate e grattugiate **aglio** e **zenzero**.
- Spezzettate il **seitan** con le mani in pezzetti irregolari da 2-3 cm.
- Raccogliete in una ciotola il **mix di carota e cavolo**, la **salsa di soia**, l'**aglio**, lo **zenzero**, la **pera** grattugiata, un pizzico di **pepe** e un filo d'olio.
- Mescolate con cura e tenete da parte a marinare.



## Rosolare il seitan

- Nel frattempo, scaldate un filo d'**olio** in una seconda padella e cuocete il **seitan** a fuoco medio per 7-8 minuti, mescolando spesso, finché sarà dorato e croccante.



## 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 d'**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 lasciate coperto fino al momento di servire.

**Ricetta personalizzata:** tagliate il pollo a striscioline e cuocetelo a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché non sarà più rosa al centro.



## Disporre nei piatti

- Distribuite il **riso** nei piatti.
- Adagiatevi sopra le verdure con il suo fondo di cottura e il **seitan**.
- Guarnite con i **semi di sesamo**.



## Saltare le verdure

- Scaldate bene una padella a fuoco medio con 1 cucchiaio d'**olio**.
- Aggiungete il **mix di carota e cavolo** con la sua marinata e cuocete per 7-9 minuti, mescolando ogni tanto, finché le verdure saranno dorate.
- Alla fine aggiustate di **sale** e **pepe**, se necessario.

Buon Appetito!