

Zuppa esotica di zucca, curcuma e tofu con cetriolo, burro di arachidi e latte di cocco

25 minuti • Piccante

10



Cipolla



Zucca



Brodo Granulare
Vegetale



Curcuma



Burro Di Arachidi



Pasta di Miso



Latte Di Cocco



Cetriolo



Peperoncino



Tofu



Arachidi



Salmone



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, Aceto,
Zucchero, Sale

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Zucca**	1 pezzo	2 pezzi
Brodo Granulare Vegetale 10	2 pacchetti	4 pacchetti
Curcuma	1 pacchetto	1 pacchetto
Burro Di Arachidi 1	1 bustina	2 bustine
Pasta di Miso 11 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi
Peperoncino 🍌	1 pezzo	1 pezzo
Tofu** 11	1 pacchetto	2 pacchetti
Arachidi 1	1 pacchetto	2 pacchetti
Salmone** 4	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	569 g	100 g	599 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2320 kJ/554 kcal	408 kJ/98 kcal	2894 kJ/692 kcal	484 kJ/116 kcal
Grassi (g)	37 g	7 g	48 g	8 g
Grassi saturi (g)	17 g	3 g	19 g	3 g
Carboidrati (g)	26 g	5 g	24 g	4 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g	11 g	2 g
Fibre (g)	14 g	3 g	13 g	2 g
Proteine (g)	26 g	5 g	37 g	6 g
Sale (g)	4 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

1) Arachidi **4)** Pesce **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

1



Preparare la zuppa

TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.

- Sbucciate e tritate grossolanamente la **cipolla**. Scaldare 1-2 cucchiaini d'**olio** in una pentola a fuoco medio e rosolatela per 2-3 minuti.
- Aggiungete la **zucca** e rosolate per altri 2-3 minuti.
- Unite 1 cucchiaino di **curcuma**, il **brodo granulare**, la **pasta di miso**, il **burro di arachidi** e mescolate bene per amalgamare.

Ricetta personalizzata: verificate l'eventuale presenza di lisce nel salmone ed eliminatele, quindi cuocetelo a fuoco medio-alto per 5-6 minuti per lato, finché sarà rosa chiaro e opaco al centro.

3



Preparare il tofu

TIP: assicuratevi di tamponare bene il tofu con un foglio di carta da cucina, in questo modo diventerà più croccante.

- Asciugate il **tofu** tamponandolo con carta da cucina, poi spezzettatelo grossolanamente con le mani in circa 10-12 pezzi della stessa dimensione.
- Scaldare 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto.
- Unite il tofu e rosolatelo 6-7 minuti, mescolando spesso per cuocerlo su tutti i lati, finché sarà dorato. Salate e pepete a piacere.
- Nel frattempo, affettate il **peperoncino** a rondelle sottili (oppure omettetelo se non gradite il piccante).

2



Cuocere la zuppa

- Incorporate 200 ml di **acqua** (per 2 persone) e il **latte di cocco**: le basse temperature causano la formazione di grumi, agitate energicamente la confezione prima di aprirlo per renderne omogenea la consistenza.
- Coprite con un coperchio, portate a bollore e cuocete per 15-18 minuti, o finché la zucca sarà morbida.
- Una volta cotta, frullate fino a ottenere una vellutata omogenea. Assaggiate e salate a piacere.
- Intanto, affettate il **cetriolo** a rondelle. Trasferitele in una ciotolina con, per 2 persone, 2 cucchiaini di **aceto**, 2 cucchiaini d'**acqua**, un cucchiaino di **zucchero** e un pizzico di **sale**. Mescolate e lasciate insaporire per almeno 10 minuti.

4



Disporre nei piatti

TIP: aggiungere i cetrioli alla zuppa poco prima di servirla per mantenerli croccanti.

- Disponete la **zuppa** in piatti fondi o ciotole.
- Adagiate sopra il **tofu** e guarnite con qualche **cetriolo**, le **arachidi** e qualche rondella di **peperoncino** a piacere.
- Irrorate con il **latte di cocco** tenuto da parte.
- Servite il resto dei cetrioli a parte.

Buon Appetito!