

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!

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 eventuali 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 granulare**, 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).
- Trasferitela su un piatto e fate riposare per qualche minuto, quindi tagliatela a fettine.



Marinare le uova

- Nel frattempo, portate a bollire un pentolino d'**acqua** per cuocere 1 **uovo** a persona.
- Lessate le **uova** per circa 8 minuti a fuoco medio. Scolatele e sciacquatele 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 in un pentolino e rosolatelo per 2-3 minuti a fuoco medio-alto, finché sarà dorato, poi spostatelo in un piatto.
- Trasferite il **riso** nello stesso pentolino 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.
- Unite di nuovo il **mais** nel pentolino con il **riso**, condite con 1 cucchiaino di **burro** e mescolate bene.

Buon Appetito!