

Crema di cavolo nero e orzo perlato con edamame e funghi al miele

30 minuti

13



Funghi



Edamame Bio



Cavolo Nero



Miele 100% italiano



Erba Cipollina



Aglio



Limone



Arachidi



Salsa di Soia



Orzo perlato



Macinato misto di
maiale e manzo



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, Sale, Pepe

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Funghi**	1 pezzo	2 pezzi
Edamame Bio 11	1 pacchetto	2 pacchetti
Cavolo Nero**	1 pezzo	2 pezzi
Miele 100% italiano	1 pacchetto	2 pacchetti
Erba Cipollina**	5 g	5 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Arachidi 1	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11 13	1 pacchetto	1 pacchetto
Orzo perlato 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	502 g	100 g	642 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1994 kJ/476 kcal	398 kJ/95 kcal	3294 kJ/787 kcal	513 kJ/123 kcal
Grassi (g)	14 g	3 g	36 g	6 g
Grassi saturi (g)	2 g	0 g	11 g	2 g
Carboidrati (g)	63 g	13 g	64 g	10 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g	8 g	1 g
Fibre (g)	22 g	4 g	22 g	4 g
Proteine (g)	25 g	5 g	52 g	8 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	1 g

Allergeni

1) Arachidi **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 helloworldfresh.it

1



Lessare il cavolo

- Portate a bollire 1 l d'**acqua** (per 2 persone) leggermente salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Eliminate la costa dura centrale dalle foglie di **cavolo nero** e tagliatele a striscioline.
- Lessate il **cavolo nero** per circa 10-12 minuti, finché sarà tenero.

Ricetta personalizzata: cuocete il macinato di carne a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché sarà opaco e scuro.

3



Cuocere i funghi

- Nel frattempo, eliminate eventuali residui di terra dai funghi, rimuovete la parte finale del gambo e tagliateli a metà.
- Scaldate una padella a fuoco medio e rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) con un filo d'olio per 1-2 minuti. Aggiungete i **funghi**, **sale**, **pepe** e rosolate per 6-7 minuti.
- Raccogliete in una ciotolina **miele**, **salsa di soia** e 2 cucchiaini d'**acqua** e mescolate. Versate la salsa ottenuta sui funghi e proseguite la cottura finché i funghi saranno ben glassati.
- Tritate l'**erba cipollina**.

2



Lessare l'orzo

- Scolate il **cavolo nero** con un mestolo forato, mantenendo l'acqua nella pentola, e trasferitelo in un bicchiere del mixer.
- Scolate gli **edamame** dal liquido di conservazione, sciacquateli sotto acqua corrente e uniteli al cavolo nero con, per 2 persone, mezzo mestolo di **acqua di cottura**, 1 cucchiaino d'**olio**, **sale** e **pepe**.
- Frullate fino a ottenere una salsa il più omogenea possibile. Aggiungete altra acqua per regolare la consistenza, se necessario.
- Riportate a bollire la pentola con l'acqua e lessate l'**orzo** per circa 18-20 minuti.

4



Disporre nei piatti

- Disponete l'**orzo** nei piatti.
- Adagiate sopra la **crema** di cavolo nero ed edamame e i **funghi**.
- Guarnite con l'**erba cipollina** e le **arachidi**, intere o sminuzzate.

Buon Appetito!