

Nuggets di riso e peperonata alla soia con zucchine, riso Jasmine e sesamo

25 minuti

8



Nuggets vegani



Salsa di Soia



Semi Di Sesamo



Marinatura stile Asia



Riso Jasmine



Zenzero



Scalogo



Peperone



Zucchina



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
Nuggets vegani** 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	1 pacchetto
Marinatura stile Asia 11) 13)	1 bustina	2 bustine
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Zucchina**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	465 g	100 g	565 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2787 kJ/ 666 kcal	599 kJ/ 143 kcal	3746 kJ/ 895 kcal	663 kJ/ 158 kcal
Grassi (g)	18 g	4 g	28 g	5 g
Grassi saturi(g)	2 g	1 g	3 g	1 g
Carboidrati (g)	109 g	23 g	139 g	25 g
Zuccheri (g)	14 g	3 g	15 g	3 g
Fibre (g)	9 g	2 g	11 g	2 g
Proteine (g)	17 g	4 g	21 g	4 g
Sale (g)	6 g	1 g	7 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 helloworldfresh.it

1



Lessare il riso

- Sbucciate e grattugiate un po' di **zenzero** a piacere.
- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 12 minuti con il coperchio, quindi spegnete, unite lo **zenzero** grattugiato e lasciate coperto fino al momento di servire.

3



Cuocere i nuggets

- Scaldate una padella a fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.
- Aggiungete i **nuggets** e rosolate per 5-6 minuti, finché saranno dorati.

2



Cuocere le verdure

- Affettate lo **scalogno** sottilmente.
- Tagliate le **zucchine** a rondelle di 0,5 cm.
- Tagliate il **peperone** a striscioline di circa 1 cm.
- Scaldate bene una padella ampia con un filo d'**olio** su fuoco medio-alto.
- Unite le **verdure**, rosolate per 3-4 minuti, mescolando spesso.
- Mescolate la **salsa di soia** con la **marinatura** in una ciotolina. Versate metà della salsa ottenuta sulle verdure, insieme a 50 ml d'**acqua** (circa 5 cucchiaini) per 2 persone. Aggiustate di **sale** secondo i vostri gusti e cuocete per 10-12 minuti con il coperchio.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** allo zenzero nei piatti.
- Accompagnate con i **nuggets** e le **verdure** e irrorate con il resto della **salsa**.
- Spolverizzate con i **semi di sesamo**.

Buon Appetito!