



# 'Riso' fritto di cavolfiore e mais con cipollotto, anacardi e glassa hoisin

30 minuti • Piccante • Uova non incluse

9



Cavolfiore



Anacardi



Carota



Cipollotto



Mais



Zenzero



Peperoncino



Aglio



Salsa di Soia



Salsa Hoisin



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: Uova, 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
Cavolfiore	250 g	500 g
Anacardi <b>2)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	2 pezzi	4 pezzi
Cipollotto**	2 pezzi	4 pezzi
Mais	1 pacchetto	2 pacchetti
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo
Peperoncino 🌶️	1 pezzo	1 pezzo
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Salsa di Soia <b>11) 13)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa Hoisin <b>11) 13)</b>	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	449 g	100 g	589 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1329 kJ/ 318 kcal	296 kJ/ 71 kcal	2629 kJ/ 628 kcal	446 kJ/ 104 kcal
Grassi (g)	12 g	3 g	34 g	6 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g	11 g	2 g
Carboidrati (g)	34 g	8 g	36 g	6 g
Zuccheri (g)	14 g	3 g	14 g	2 g
Fibre (g)	11 g	2 g	11 g	2 g
Proteine (g)	15 g	3 g	40 g	7 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

## Allergeni

**2)** Frutta a guscio **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)



## Grattugiare il cavolfiore

**TIP: Se rimangono pezzi di cavolfiore troppo piccoli per essere grattugiati, potete tagliarli finemente con un coltello e aggiungerli alla padella con le altre verdure.**

- Grattugiate il **cavolfiore** e le **carote** con la grattugia a fori larghi.
- Sbucciate e grattugiate o tritate **aglio** e **zenzero** (dosate entrambi a piacere).



## Cuocere le uova

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-basso.
- Sgusciate **1 uovo** per persona e soffriggete per circa 3-4 minuti, o finché sarà cotto.
- Spostate la padella dal fuoco e condite con **sale** e **pepe**.
- Tritate grossolanamente gli **anacardi**.



## "Friggere" il riso

- Separate la parte verde del **cipollotto** da quella bianca e tagliate entrambe e a rondelle fini.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella ampia a fuoco medio-alto e rosolate l'**aglio**, lo **zenzero** e la parte bianca del **cipollotto** per 1-2 minuti.
- Aggiungete il "riso" di **cavolfiore** e rosolate a fuoco vivo per 4-5 minuti.
- Mescolate solo ogni tanto per fare in modo che il cavolfiore risulti più dorato. Regolate di **sale** e **pepe**.

**Ricetta personalizzata:** cuocete il macinato di carne per 5-6 minuti a fuoco medio, finché risulterà dorato e non più rosa.



## Disporre nei piatti

- Disponete il "**riso**" nei piatti.
- Guarnite con la parte verde del **cipollotto**, il **peperoncino** e gli **anacardi**.
- Irrorate a piacere con il resto della **salsa**.



## Unire mais e carote

**TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.**

- Mescolate in una ciotolina la **salsa di soia** con la **salsa hoisin**.
- Scolate il **mais** e sciacquatelo sotto acqua corrente.
- Aggiungete **mais** e **carote** in padella. Proseguite la cottura per altri 2-3 minuti e poi irrorate con metà della **salsa**.
- Tagliate il **peperoncino** a rondelle fini.

Buon Appetito!