



Scodella di manzo saltato stile Mongolia con cipollotto, peperoni e riso Jasmine

20 minuti

19

Cerca il kit con
lo stesso numero



Tagliata di manzo



Riso Jasmine



Peperone



Cipollotto



Arachidi



Salsa di Soia



Mix di spezie stile
asiatico



Kecap manis

Il manzo alla mongola si prepara con semplicità e rispetta alla perfezione il sapore e i profumi della cucina asiatica. Il consiglio: cuocete la carne per brevissimo tempo, in modo da mantenerla tenera, e dosate spezie e salse secondo il vostro gradimento.



Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale
Padella, Pentola

Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

Ingredienti

	2P	4P
Tagliata di manzo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Arachidi 1)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Mix di spezie stile asiatico	1 pacchetto	1 pacchetto
Kecap manis 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	350 g	100 g	475 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2346 kJ/ 561 kcal	671 kJ/ 160 kcal	3099 kJ/ 741 kcal	653 kJ/ 156 kcal
Grassi (g)	11 g	3 g	16 g	3 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g	6 g	1 g
Carboidrati (g)	71 g	20 g	71 g	15 g
Zuccheri (g)	10 g	3 g	10 g	2 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	36 g	10 g	61 g	13 g
Sale (g)	4 g	1 g	5 g	1 g

Allergeni

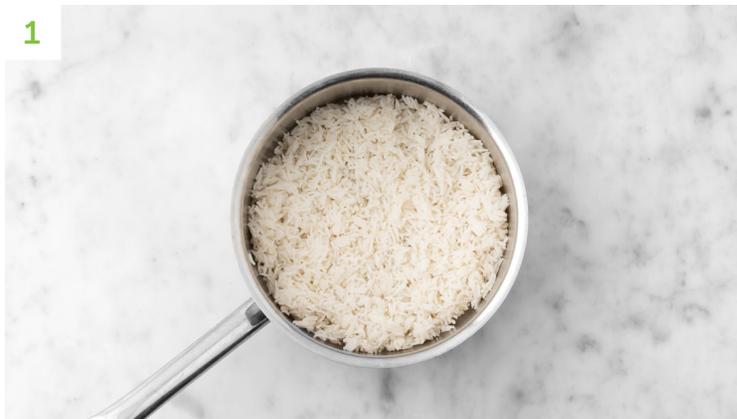
1) Arachidi 11) Soia 13) Cereali contenenti glutine

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.



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

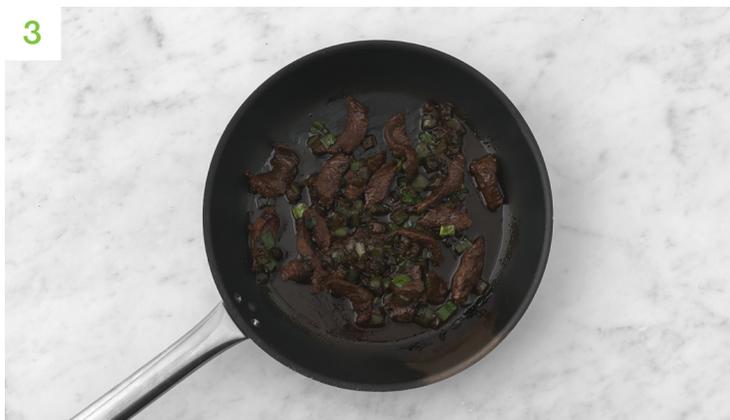
1



Cuocere il riso

- Tirate fuori la **bistecca** dal frigo in modo da rendere la **carne** più tenera.
- 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 e lasciate coperto fino al momento di servire.
- Tagliate il **peperone** a tocchetti di 1 cm circa.
- Riducete il **cipollotto** a tocchetti da 3-4 cm di lunghezza, separando la parte bianca da quella verde.

3



Unire la carne

- Unite in padella la **carne**, la parte verde del **cipollotto**, la **kecap manis**, la **salsa di soia** e 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** (oppure dosate a piacere).
- Proseguite la cottura per 1-2 minuti a fuoco alto, mescolando spesso.

2



Cuocere le verdure

- Tagliate la **bistecca** a strisciole sottili di circa 0,5 cm. Scaldare una padella capiente a fuoco alto con un filo d'**olio** e rosolatela per 1-2 minuti, quindi trasferite in un piatto.
- Riportate la padella su fuoco medio con un filo d'**olio**, unite la parte bianca del **cipollotto**, i **peperoni** e 2 cucchiaini d'**acqua**.
- Condite con un pizzico di **sale** e cuocete per 12-13 minuti, finché le verdure saranno tenere e dorate.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti. Adagiate sopra il **mix di carne e verdure**.
- Guarnite con le **arachidi**.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta

