



Tofu marinato alla soia e riso al cocco con peperoni e champignon allo zenzero

35 minuti

7

Cerca il kit con
lo stesso numero



Tofu



Latte Di Cocco



Peperone



Funghi Champignon



Riso Basmati



Zenzero



Salsa di Soia



Aglio



Semi Di Sesamo



Mazzancolle
tropicali

Ricetta personalizzabile

Diffusissimo anche in Italia, il tofu è un alimento prezioso, ricco di proteine, digeribile e povero di grassi. Viene preparato con un procedimento simile a quello del formaggio, ma del tutto vegetale, e ha un sapore delicato, da arricchire con erbe, spezie e salse saporite: ottimo come alternativa vegetariana e vegana per preparare piatti esotici e insalate.



Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe, Aceto
Ciotola, 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
Tofu** 11)	1 pacchetto	2 pacchetti
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Funghi Champignon**	125 g	250 g
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	1 pacchetto
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	447 g	100 g	517 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2717 kJ/ 649 kcal	609 kJ/ 145 kcal	2879 kJ/ 688 kcal	558 kJ/ 133 kcal
Grassi (g)	28 g	6 g	29 g	6 g
Grassi saturi (g)	16 g	4 g	16 g	3 g
Carboidrati (g)	76 g	17 g	76 g	15 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Fibre (g)	7 g	2 g	7 g	1 g
Proteine (g)	26 g	6 g	35 g	7 g
Sale (g)	4 g	1 g	5 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo 5) Crostacei 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



Preparare gli ingredienti

- Tagliate il **tofu** a cubetti di 2 cm.
- Tagliate il **peperone** a strisciole.
- Pulite i **funghi**, eliminando eventuale terriccio e tagliando la parte più dura del gambo.
- Sbucciate l'**aglio** e pelate lo **zenzero**. Grattugiate entrambi a piacere.
- Unite in una ciotola un filo d'olio, la **salsa di soia**, 1-2 cucchiaini d'**aceto** (per 2 persone), un pizzico di **pepe**, l'**aglio** e metà di **zenzero**.
- Aggiungete il **tofu** e lasciate marinare per almeno 5 minuti.



Rosolare il tofu

- Pulite la padella utilizzata per le verdure con carta da cucina e riportatela su fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.
- Cuocete il **tofu** (tenete da parte il liquido in cui lo avete marinato) per 4-5 minuti, mescolando regolarmente.
- Quindi, incorporate in padella le **verdure** e il **liquido** tenuto da parte e proseguite la cottura a fuoco alto per un altro minuto circa.



Cuocere le verdure

- Scaldate una padella su fuoco medio senza condimenti e tostate i **semi di sesamo** per 1-2 minuti, finché saranno dorati, poi spostateli in una ciotolina.
- Riportate la padella sul fuoco con un filo d'**olio**. Aggiungete lo **zenzero** rimasto, i **funghi**, i **peperoni**, 2 cucchiaini d'**acqua** (per 2 persone) e **sale**.
- Cuocete per 13-15 minuti con il coperchio, mescolando di tanto in tanto, finché le verdure saranno tenere, poi trasferitele in un piatto.

Ricetta personalizzata: cuocete i gamberi a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché risulteranno rosa all'esterno e opachi al centro.



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti il **riso** con le **verdure** e il **tofu**.
- Guarnite con i **semi di sesamo**.



Cuocere il riso

TIP: le basse temperature causano la formazione di grumi nel latte di cocco, agitate energicamente la confezione prima di aprirlo per rendere omogenea la consistenza.

- Trasferite nel frattempo il **riso** in una casseruola e aggiungete 60 ml di **latte di cocco** e 180 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollire e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate a fuoco medio-basso e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.

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

