



Manzo dorato e verdure in glassa piccante

con riso Jasmine, zenzero e cipollotto

25 minuti • Piccante • Uova non incluse

19

Cerca il kit con lo stesso numero



Fettina di scamone



Mix di Carote e Cavolo Cappuccio



Riso Jasmine



Cipollotto



Sambal oelek



Zenzero



Aglio



Salsa di Soia



Ketchup

Lo scamone è un taglio pregiato della coscia bovina: per gustarlo al meglio va cotto solo per pochi minuti, su padella già calda, in modo che resti tenero. Buono in questa versione esotica con carote e cavolo in stile 'kimchi', una ricetta coreana di verdure fermentate condite in modo saporito. Per rendere questo piatto più ricco e 'autentico' potete aggiungere un uovo per persona, ma attenzione perché non è incluso nella box.



Cosa ti serve?

Uova, Olio d'oliva, Sale
Pentola, Ciotola, Padella antiaderente

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
Fettina di scamone**	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di Carote e Cavolo Cappuccio**	1 pezzo	1 pezzo
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Sambal oelek 🍷	1 pacchetto	2 pacchetti
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Salsa di Soia 11 13	1 pacchetto	1 pacchetto
Ketchup	2 pacchetti	4 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	379 g	100 g	504 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2301 kJ/ 550 kcal	607 kJ/ 145 kcal	2924 kJ/ 699 kcal	580 kJ/ 139 kcal
Grassi (g)	10 g	3 g	15 g	3 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	61 g	16 g	61 g	12 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Fibre (g)	1 g	0 g	1 g	0 g
Proteine (g)	40 g	11 g	67 g	13 g
Sale (g)	3 g	1 g	3 g	1 g

Allergeni

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](https://www.hellofresh.it)

1



Cuocere il riso

- Togliete la **carne** dal frigo in modo da renderla 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.

3



Cuocere la carne

- Scaldate bene una padella antiaderente su fuoco medio-alto. Una volta calda, unite la **carne** e cuocetela per 2-3 minuti per lato (per una cottura media).
- Avvolgete la carne in un foglio di alluminio e lasciate riposare per 8-10 minuti prima di tagliarla a fettine.
- Riportate la padella su fuoco medio e frigate 1 **uovo** per persona.

2



Preparare il "kimchi"

- Tagliate il cipollotto a rondelle, separando la parte bianca da quella verde.
- Sbucciate e tritate finemente **aglio** e **zenzero** (dosate entrambi a piacere).
- Raccogliete la parte bianca del cipollotto, aglio, zenzero e il **mix di carote e cavolo** in una ciotola. Aggiungete la **sambal oelek** (è piccante, dosate a piacere), metà **salsa di soia** (per 2 persone) e il **ketchup**. Mescolate bene e tenete da parte fino al momento di servire.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** in piatti fondi o ciotole.
- Adagiate sopra la **carne**, il **"kimchi"** e le **uova**.
- Guarnite con la parte verde del **cipollotto**.

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

