

# Bulgogi coreano di manzo con riso e insalata di carote e cetrioli

Conta Calorie 35 minuti • Mangiami per primo

16



Cipollotto



Aglio



Salsa di Soia



Zenzero



Olio di sesamo



Bistecca di Manzo



Riso Arborio



Semi Di Sesamo



Sriracha



Insalata Mista



Cetriolo



Carota

## Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Cipollotto	2 pezzi	4 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Salsa di Soia <b>11</b> <b>13</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Olio di sesamo <b>3</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Bistecca di Manzo**	220 g	440 g
Riso Arborio	1 pacchetto	1 pacchetto
Semi Di Sesamo <b>3</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Sriracha	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata Mista**	50 g	100 g
Cetriolo	1 pezzo	1 pezzo
Carota	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>440 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2526 kJ/ 604 Kcal	574 kJ/ 137 Kcal
Grassi (g)	18 g	4 g
Grassi saturi (g)	1 g	0.3 g
Carboidrati (g)	72 g	16 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g
Fibre (g)	5 g	1 g
Proteine (g)	33 g	7 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



## Preparare le verdure

- Sbucciate e tritate o grattugiate lo **zenzero**.
- Sbucciate e tritate finemente l'**aglio**.
- Pelate la **carota** e il **cetriolo**, eliminate le estremità e ricavatene dei nastri con un pelapatate (o affettateli sottilmente per il lungo).
- Dividete la parte bianca dei **cipollotti** da quella verde e tagliate tutto a rondelle sottili.



## Condire l'insalata

- Unite in una ciotola il **cetriolo**, la **carota** e l'**insalata**.
- Poco prima di servire, condite con un filo di **olio extravergine** e un pizzico di **sale**.



## Cuocere il riso

- Raccogliete il **riso** in una casseruola con poco più del doppio di **acqua** rispetto al suo volume: portate a bollire a fuoco medio e aggiungete una presa di **sale**. Cuocete per 10 minuti, con il coperchio, quindi spegnete il fuoco.
- Assaggiare e sgranare con una forchetta e rimettete subito il coperchio in modo che prosegua la cottura.



## Cuocere la carne

- Scaldare in una padella un filo di **olio extravergine** e cuocere a fuoco alto la **carne** (senza la **marinata**), per 1 minuto per lato.
- Aggiungete ora la **marinata** e proseguite la cottura a fuoco alto per altri 1-2 minuti, finché la **marinata** si sarà leggermente ristretta.
- Spegnete il fuoco, lasciate intiepidire e tagliate la **carne** a fette sottili.



## Marinare la carne

- Unite in una ciotola la **salsa di soia**, l'**olio di sesamo**, lo **zenzero**, l'**aglio** (dosate **aglio** e **zenzero** a seconda dei vostri gusti), la parte bianca del **cipollotto**, la **salsa sriracha** e un cucchiaino d'**acqua** per persona.
- Immergete la **carne**, coprite con un foglio di pellicola e fate riposare in frigo per 10 minuti.



## Disporre nei piatti

**TIP: per ottenere un aroma più intenso, tostate i semi di sesamo in padella per 2-3 minuti.**

- Servite il **riso** in un piatto fondo e guarnitelo con la parte verde del **cipollotto**.
- Adagiate sopra le fette di **carne** e guarnitele con un cucchiaino del fondo di cottura e i **semi di sesamo**.
- Servite in una ciotola a parte l'**insalata** con **cetriolo** e **carota**.

