



# Lenticchie e funghi cardoncelli alla coreana

con bulgur, salsa dolce di soia e cipollotto

30 minuti

9



Lenticchie



Salsa di Soia



Bulgur



Cipollotto



Semi Di Sesamo



Miele



Mirin



Funghi Cardoncelli



Com'è andata la tua consegna?  
Scannerizza il QR code  
e faccelo sapere!

Dalla dispensa: 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
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia <b>11</b> <b>13</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Bulgur <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipollotto	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Sesamo <b>3</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Miele	1 pacchetto	2 pacchetti
Mirin	1 pacchetto	2 pacchetti
Funghi Cardoncelli	125 g	250 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	398 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2451 kJ/ 586 kcal	617 kJ/ 147 kcal
Grassi (g)	5 g	1 g
Grassi saturi (g)	1 g	0.2 g
Carboidrati (g)	98 g	25 g
Zuccheri (g)	16 g	4 g
Fibre (g)	22 g	6 g
Proteine (g)	25 g	6 g
Sale (g)	4 g	1 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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://hellofresh.it)

1



## Preparare gli ingredienti

- Affettate sottilmente il **cipollotto**.
- Rimuovete dai **funghi** eventuale terriccio e tagliateli in quarti.
- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquatele sotto acqua corrente.
- Mescolate in una ciotolina la **salsa di soia**, il **mirin** e il **miele**.

3



## Lessare il bulgur

- Trasferite nel frattempo il **bulgur** in un pentolino con 260 ml di **acqua** (per 2 persone) e un grosso pizzico di **sale**.
- Portate a bollore, poi chiudete con un coperchio e cuocete per 9-10 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Togliete dal fuoco e tenete coperto fino al momento di servire.

2



## Cuocere le verdure

- Scaldate un filo d'olio in una padella e rosolate il **cipollotto** per 2-3 minuti a fuoco basso.
- Aggiungete le **lenticchie**, i **funghi** e 250 ml di **acqua**. Coprite e proseguite la cottura a fuoco medio per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo 1-2 cucchiaini d'acqua se le verdure si dovessero asciugare troppo.
- Aggiungete quindi la **salsa** di soia, mirin e miele e saltate a fuoco medio-alto per 1-2 minuti.
- Assaggiare e aggiustate di **sale** e **pepe**.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete il **bulgur** nei piatti e adagiatevi sopra le **lenticchie** e i **funghi**.
- Guarnite con i **semi di sesamo**.

Buon Appetito!