



"Riso di cavolfiore" con tofu sweet chili crema di arachidi e spinaci saporiti

Veggie Conta Calorie 45 minuti • Mangiami per primo

13



Cavolfiore



Tofu



Salsa Dolce Piccante



Arachidi



Olio di sesamo



Aglione



Spinaci



Cipollotto



Peperoncino



Salsa di Soia

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio extravergine di oliva

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Cavolfiore	500 g	1000 g
Tofu** 11)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa Dolce Piccante	1 pacchetto	2 pacchetti
Arachidi 1)	2 pacchetti	4 pacchetti
Olio di sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Spinaci**	250 g	500 g
Cipollotto	1 pezzo	2 pezzi
Peperoncino	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	534 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1656 kJ/ 396 Kcal	310 kJ/ 74 Kcal
Grassi (g)	21 g	4 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	25 g	5 g
Zuccheri (g)	19 g	4 g
Fibre (g)	11 g	2 g
Proteine (g)	25 g	5 g

Allergeni

1) Arachidi 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 gli ingredienti

- Grattugiate il **cavolfiore** con una grattugia dai fori larghi per ottenere una granella di piccole dimensioni. In alternativa usate un robot da cucina.
- Tagliate il **tofu** a cubetti di 1 cm.
- Tagliate il **peperoncino** a rondelle sottili.
- Separate la parte bianca da quella verde del **cipollotto**. Tritate la parte verde e tagliate quella bianca in listerelle.
- Tagliate l'**aglio** a metà.



Cuocere le verdure

- Riportate la padella usata in precedenza su fuoco medio e scaldate un cucchiaio d'**olio**.
- Rosolate la parte bianca del **cipollotto** per 2-3 minuti. Aggiungete gli **spinaci**, condite con un pizzico di **sale** e un cucchiaio di **salsa di soia** e fate insaporire per altri 3-4 minuti.
- Trasferite in un piatto, insaporite con 1 cucchiaino scarso di **olio di sesamo** (dosatelo a vostro gradimento) e tenete da parte.



Tostare le arachidi e cuocere il tofu

- Tostate le **arachidi** in una padella antiaderente a fuoco medio e senza condimenti, mescolando di tanto in tanto, per 2-3 minuti. Trasferitele su un piatto e tenetele da parte.
- Riportate la padella su fuoco medio e rosolate il **tofu** per 5-6 minuti, girandolo su tutti i lati.
- Aggiungete la **salsa sweet chili** e fate caramellare per 1-2 minuti. Trasferite su un piatto.



Saltare il riso di cavolfiore

- Mescolate in una ciotolina la rimanente **salsa di soia** con qualche rondella di **peperoncino** e la parte verde del **cipollotto** (se gradite).
- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** nella stessa padella a fuoco medio-alto e rosolate lo spicchio di **aglio** per 1-2 minuti. Aggiungete il "**riso**" di **cavolfiore** e proseguite per 7-8 minuti. Aggiustate di **sale**.
- Sfumate con la **salsa di soia** preparata, unite le **verdure** e il **tofu** e proseguite per altri 1-2 minuti.



Preparare la salsa alle arachidi

- Trasferite le **arachidi** tostate in un bicchiere per mixer.
- Unite 1-2 cucchiaini di **olio di sesamo**, un filo di **olio extravergine**, un pizzico di **sale** e frullate fino a ottenere una crema abbastanza densa.
- Se necessario, aggiungete altro **olio**.



Disporre nei piatti

- Disponete il "**riso**" di **cavolfiore** sulla base di un piatto piano o di una bowl.
- Condite bene con le **verdure** e il **tofu** caramellato.
- Guarnite a piacere con qualche rondella di **peperoncino**.
- Servite con la **salsa alle arachidi** in una ciotolina a parte e aggiungetela a piacere.



Ti piace cucinare con HelloFresh?
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

Buon Appetito!