



# Stir-fry stile Hunan di fagiolini e tofu con riso e olio al peperoncino e zenzero

30 minuti • Piccante

8



Zenzero



Fagiolini



Tofu



Cipollotto



Riso Jasmine



Peperoncino



Salsa Hoisin



Lime



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Fagiolini	250 g	500 g
Tofu <b>11)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipollotto	1 pezzo	2 pezzi
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Peperoncino 🌶️	1 pezzo	2 pezzi
Salsa Hoisin <b>11) 13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	357 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1997 kJ/ 477 kcal	559 kJ/ 134 kcal
Grassi (g)	9 g	2 g
Grassi saturi (g)	1 g	0.4 g
Carboidrati (g)	77 g	22 g
Zuccheri (g)	11 g	3 g
Fibre (g)	9 g	3 g
Proteine (g)	21 g	6 g
Sale (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.

## 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



## Tagliare le verdure

- Riducete il **cipollotto** e il **peperoncino** a rondelle.
- Sbucciate un tocchetto di **zenzero** e tagliatelo a pezzetti.
- Affettate i **fagiolini** a rondelle di circa 0,5 cm.
- Tagliate il **tofu** a cubetti di circa 0,5 cm.
- Dividete il **lime** a spicchi.



## Saltare i fagiolini e il tofu

- Scaldate un cucchiaino di olio in una padella antiaderente a fuoco medio. Unite il **tofu**, i **fagiolini** e un pizzico di **sale** e rosolate per 5-6 minuti.
- Sfumate con la **salsa hoisin**, 1 cucchiaino d'**acqua** e il succo di 1 spicchio di **lime** e continuate la cottura per altri 2 minuti, mescolando spesso.
- Condite il **tofu** e i **fagiolini** con 2-3 cucchiaini di **olio speziato** e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti.



## Preparare l'olio speziato

**TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.**

- Scaldate 2-3 cucchiaini di **olio** a persona in un pentolino a fuoco medio-basso e rosolatevi per 3-4 minuti qualche rondella di **peperoncino**, 1-2 cucchiaini di **zenzero** e il **cipollotto** (conservate un po' della parte verde per guarnire) e condite con un pizzico di **sale**.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** in piatti fondi o ciotole.
- Adagiatevi sopra il **tofu** con i **fagiolini** e condite con un cucchiaino di **olio speziato**.
- Irrorate con il succo di uno spicchio di **lime** e guarnite con le rondelle di **cipollotto** tenute da parte.



## Cuocere il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola e aggiungete 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.