

# Stufato di fagioli rossi e funghi al pomodoro con pane aromatizzato all'aglio e prezzemolo

40 minuti

7



Fagioli Rossi



Funghi



Pane integrale



Aglio



Prezzemolo



Burro



Alloro



Brodo Granulare Vegetale



Scalognò



Concentrato Di  
Pomodoro

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Fagioli Rossi	1 pacchetto	2 pacchetti
Funghi	125 g	250 g
Pane integrale <b>13)</b>	200 g	400 g
Aglione	1 spicchio	2 spicchi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Burro** <b>7)</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Alloro	1 pezzo	2 pezzi
Brodo Granulare Vegetale <b>10)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	476 g	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2408 kJ/ 576 Kcal	505 kJ/ 121 Kcal
Grassi (g)	10 g	2 g
Grassi saturi(g)	5 g	1 g
Carboidrati (g)	83 g	18 g
Zuccheri (g)	12 g	3 g
Fibre (g)	18 g	4 g
Proteine (g)	29 g	6 g
Sale (g)	3 g	1 g

## Allergeni

**7)** Latte **10)** Sedano **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

- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Pulite i **funghi**, eliminando eventuale terriccio e tagliando la parte più dura del gambo, quindi tagliateli a metà.
- Affettate sottilmente lo **scalogno**.
- Sbucciate e tagliate a metà l'**aglio**.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.



## Cuocere lo stufato

- Versate 1-2 cucchiai di **concentrato di pomodoro** (o di più per un gusto più intenso), 1-2 mestoli di **brodo** e continuate la cottura a fuoco medio per 10-15 minuti, finché i **funghi** si saranno ammorbiditi.
- Aggiustate con un pizzico di **sale** e **pepe** e 1 cucchiaino di **zucchero**.
- Potete aggiungere altro **brodo**, qualora lo stufato si dovesse restringere troppo.



## Preparare il brodo

- Portate a bollire 300 ml di **acqua** per persona.
- Abbassate la fiamma al minimo, scioglietevi il **brodo**, assaggiate e aggiungete **sale** per regolarne la sapidità.



## Dorare il pane

- Tagliate il **pane** in diagonale a fette da 2 cm.
- Sciogliete in una padella capiente il **burro** con un filo di **olio d'oliva** e l'**aglio**.
- Rosolatevi le fette di **pane** per 2-3 minuti per lato, finché saranno dorate e croccanti, poi trasferitele su un piatto e conditele con il **prezzemolo** tritato.



## Soffriggere lo scalogno

- Scaldare un filo di **olio d'oliva** in una pentola capiente a fuoco medio.
- Rosolatevi lo **scalogno** e l'**alloro** per 3-4 minuti, aggiustate con un pizzico di **sale** e di **pepe**.
- Unite nella pentola del soffritto i **funghi** e i **fagioli** e continuate la cottura per 5 minuti.



## Disporre nei piatti

- Disponete lo stufato al **pomodoro** con **fagioli** e **funghi** in piatti fondi o ciotole, condite con una macinata di **pepe** e un filo di **olio d'oliva** a piacere.
- Guarnite i piatti con le fette di **pane** al **prezzemolo**.
- Servite a parte il resto del pane.



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

**Buon Appetito!**