

Stufato di fagioli rossi e funghi shiitake con pane aromatizzato all'aglio e prezzemolo

35 minuti

8



Fagioli Rossi



Pane integrale



Aglio



Prezzemolo



Burro



Alloro



Brodo Granulare
Vegetale



Scalognò



Concentrato
Di Pomodoro



Funghi shiitake



Petto di pollo a
fette



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

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe,
Zucchero

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
Pane integrale 13)	200 g	400 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Alloro	1 pezzo	2 pezzi
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	2 pacchetti
Funghi shiitake**	125 g	250 g
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	477 g	100 g	602 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2458 kJ/ 587 kcal	516 kJ/ 123 kcal	3033 kJ/ 725 kcal	504 kJ/ 121 kcal
Grassi (g)	10 g	2 g	12 g	2 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g	6 g	1 g
Carboidrati (g)	86 g	18 g	86 g	14 g
Zuccheri (g)	12 g	3 g	12 g	2 g
Fibre (g)	18 g	4 g	18 g	3 g
Proteine (g)	28 g	6 g	58 g	10 g
Sale (g)	3 g	1 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



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



Preparare il brodo

- Portate a bollore 300 ml di **acqua** per persona.
- Abbassate la fiamma al minimo e scioglietevi il **brodo**.



Preparare le verdure

- Affettate sottilmente lo **scalogno**.
- 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 fettine.



Soffriggere le verdure

- Scaldate un filo d'**olio** in una pentola capiente a fuoco medio. Rosolate lo **scalogno** e l'**alloro** per 3-4 minuti con un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Unite nella pentola **funghi** e **fagioli** e proseguite la cottura per 5 minuti.



Cuocere lo stufato

- Incorporate 1-2 cucchiaini di **concentrato di pomodoro**, 1-2 mestoli di **brodo** e condite con **sale**, **pepe** e un cucchiaino di **zucchero**. Proseguite la cottura a fuoco medio per 10-15 minuti, finché i **funghi** si saranno ammorbiditi.
- Potete aggiungere altro **brodo**, qualora lo stufato si dovesse restringere troppo.



Dorare il pane

- Nel frattempo, tagliate il **pane** in diagonale a fette da 2 cm.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Sbucciate e tagliate a metà l'**aglio**.
- 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.

Ricetta personalizzata: Tagliate il pollo a tocchetti, scaldate una padella su fuoco medio con un filo d'olio e cuocete per 5-6 minuti, finché la carne sarà bianca e asciutta.



Disporre nei piatti

- Disponete lo **stufato** in piatti fondi o ciotole, condite con una macinata di **pepe** e un filo d'**olio** a piacere.
- Accompagnate con il **pane al prezzemolo**.

Buon Appetito!