

# Tofu burger in salsa teriyaki con spinacino e chips di patate

30 minuti • Mangiami per primo

13



Pane Per Hamburger



Lime



Maionese



Mirin



Spinacino baby



Tofu



Salsa di Soia



Patate



Pomodoro



Ketchup

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Pane Per Hamburger <b>7) 8) 13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Maionese <b>8)</b>	3 pacchetti	6 pacchetti
Mirin	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g
Tofu** <b>11)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia <b>11) 13)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Pomodoro	1 pezzo	2 pezzi
Ketchup	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	567 g	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2940 kJ/ 703 kcal	519 kJ/ 124 kcal
Grassi (g)	25 g	4 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g
Carboidrati (g)	92 g	16 g
Zuccheri (g)	22 g	4 g
Fibre (g)	8 g	1 g
Proteine (g)	24 g	4 g
Sale (g)	3 g	1 g

## Allergeni

**7)** Latte **8)** Uova **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

- Preriscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Tagliate le **patate** a rondelle sottili (potete lasciare la buccia).
- Tagliate il **pomodoro** a fette.
- Dividete il panetto di **tofu** a metà per il lungo, ricavando due fette rettangolari.
- Riducete il **lime** a spicchi.



## Cuocere il tofu

- Scaldate una padella su fuoco medio con 1-2 cucchiai di **olio**.
- Cuocete il **tofu** per 4-5 minuti su ogni lato.
- A 2-3 minuti dal termine, aggiungete la **salsa teriyaki** e terminate la cottura.



## Infornare le patate

- Disponete le **patate** su una teglia coperta con carta da forno, conditele con **olio extravergine, sale e pepe**, quindi infornate per 25-30 minuti.



## Saltare gli spinaci e tostare il pane

- Scaldate nel frattempo un'altra padella con un filo di **olio** e cuocete lo **spinacino** con un pizzico di **sale** per 3-4 minuti, con coperchio e mescolando spesso. Poi spostateli in un piatto.
- Pulite la padella con carta da cucina e riportatela sul fuoco.
- Tagliate a metà i **panini** e tostateli nella padella con un filo di **olio** e con la parte tagliata rivolta verso il basso per 2-3 minuti, voltandoli una volta.



## Preparare le salse

- Preparate la salsa rosa mescolando la **maionese** con il **ketchup** e il succo di uno spicchio di **lime**.
- Unite in un'altra ciotolina 1 cucchiaino di **zucchero**, la **salsa di soia**, il **mirin** e 1-2 cucchiaini d'**acqua** a persona per creare una **salsa teriyaki**.
- Mescolate con cura per far sciogliere lo zucchero.



## Disporre nei piatti

- Spalmate un cucchiaino di **salsa rosa** al lime su entrambe le fette del **pane**.
- Aggiungete sulla base il **tofu** teriyaki, il **pomodoro** e lo **spinacino**, e chiudete con l'altra fetta.
- Accompagnate con le chips di **patate**, gli spicchi di **lime** e la salsa rimanente in una ciotolina a parte.



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

**Buon Appetito!**