



Tofu marinato alla soia e riso al cocco con peperoni e funghi champignon allo zenzero

35 minuti

8



Peperone



Funghi Champignon



Aglio



Zenzero



Tofu



Riso Basmati



Latte Di Cocco



Salsa di Soia



Semi Di Sesamo



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

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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Peperone	1 pezzo	2 pezzi
Funghi Champignon	125 g	250 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Tofu** (11)	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia (11) (13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Semi Di Sesamo (3)	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	437 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2641 kJ/ 631 kcal	605 kJ/ 145 kcal
Grassi (g)	27 g	6 g
Grassi saturi (g)	16 g	4 g
Carboidrati (g)	71 g	16 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g
Fibre (g)	7 g	2 g
Proteine (g)	25 g	6 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

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



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



Cuocere le verdure

- Pelate lo **zenzero** e tagliatelo a rondelle.
- Riducete il **peperone** a striscioline.
- Pulite i **funghi**, eliminando eventuale terriccio e tagliando la parte più dura del gambo.
- Scaldate una padella su fuoco medio con un filo d'**olio**. Aggiungete 1-2 rondelle di **zenzero**, i **funghi**, i **peperoni**, 1 cucchiaino d'**acqua** a persona e **sale**, quindi cuocete per 13-15 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché le verdure saranno tenere.
- Eliminate lo **zenzero** e trasferite le verdure nei piatti.



Rosolare il tofu

- Pulite la padella utilizzata per le verdure con carta da cucina, riportatela su fuoco medio-alto e scaldate un filo d'**olio**.
- Togliete il **tofu** dalla sua **marinata** e rosolatelo per 4-5 minuti, mescolando regolarmente.
- Irroratelo con 2-3 cucchiaini della marinata, alzate a fuoco alto e proseguite la cottura per un altro minuto circa.



Marinare il tofu

- Tagliate il **tofu** a cubetti di 2 cm.
- Sbucciate l'**aglio** e tagliatelo a metà.
- Unite in una ciotola un filo d'**olio**, la **salsa di soia**, 1 cucchiaino di **aceto** per persona, un pizzico di **pepe**, l'**aglio** e 2-3 rondelle di **zenzero**. Aggiungete il **tofu** e lasciate marinare per almeno 5 minuti.



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti con le **verdure** il **riso** e il **tofu**.
- Guarnite con i **semi di sesamo**.



Cuocere il riso al cocco

TIP: prima di utilizzare il latte di cocco, agitate la confezione per rendere omogenea la consistenza.

- Trasferite nel frattempo il **riso** in una casseruola e aggiungete 60 ml di **latte di cocco** e 180 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete un pizzico di sale.
- Abbassate a fuoco medio-basso e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.

Buon Appetito!