



# Omurice giapponese - omelette ripiena con orzo, funghi, salsa di soia e ketchup

35 minuti

8



Misto d'uovo



Orzo perlato



Carota



Salsa di Soia



Ketchup



Funghi Champignon



Erba Cipollina



Cipolla



Marinata Asiatica



Pancetta



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!

**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

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Misto d'uovo <b>8)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Orzo perlato <b>13)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia <b>11) 13)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Ketchup	2 pacchetti	4 pacchetti
Funghi Champignon**	125 g	250 g
Erba Cipollina**	5 g <td>5 g</td>	5 g
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Marinata Asiatica <b>11) 13)</b>	1 bustina	2 bustine
Pancetta**	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	390 g	100 g	465 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2337 kJ/ 559 kcal	599 kJ/ 143 kcal	3304 kJ/ 790 kcal	710 kJ/ 170 kcal
Grassi (g)	16 g	4 g	37 g	8 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g	13 g	3 g
Carboidrati (g)	71 g	18 g	71 g	15 g
Zuccheri (g)	6 g	2 g	6 g	1 g
Fibre (g)	11 g	3 g	11 g	2 g
Proteine (g)	27 g	7 g	38 g	8 g
Sale (g)	3 g	1 g	5 g	1 g

## Allergeni

**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 tagliere 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 [helloworldfresh.it](http://helloworldfresh.it)

1



## Lessare l'orzo

**TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.**

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata e lessate l'**orzo** per 20 minuti.
- Sbucciate e riducete la **carota** a cubetti piccoli, circa 0,5 cm, oppure grattugiatela con una grattugia a fori larghi.
- Tagliate la **cipolla** a cubetti piccoli.
- Tritate finemente i **funghi**.
- Raccogliete in una ciotolina **salsa di soia**, **ketchup**, metà di **marinata asiatica** e 1 cucchiaino d'**acqua** per 2 persone e mescolate bene.

**Ricetta personalizzata:** tagliate la pancetta a listerelle a cuocetela con le verdure.

3



## Cuocere l'omurice

- Versate nella seconda padella metà del **misto d'uovo**, reggete il manico della padella e inclinatela delicatamente da destra a sinistra, in modo da distribuire l'uovo su tutta la superficie, quindi cuocete per 1-2 minuti senza mescolare, in modo da ottenere una **frittata** spessa circa 0,5 cm.
- Aggiungete 2 cucchiaini colmi d'**orzo** e **verdure** sul lato inferiore della frittata, quindi ripiegate il lato superiore su quello inferiore con una paletta. Poi disponetela in un piatto e ripetete l'operazione con il resto dell'uovo.

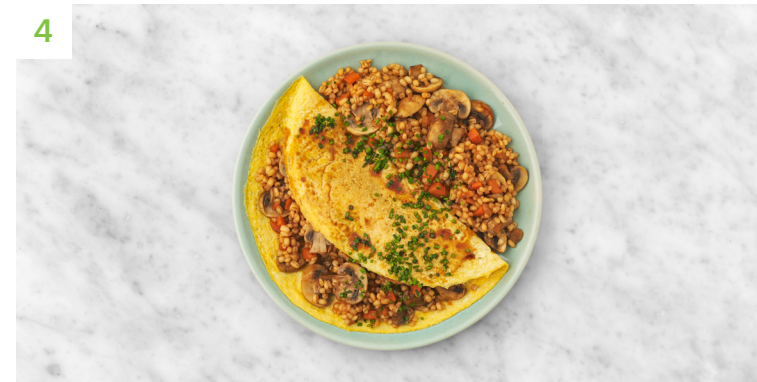
2



## Cuocere le verdure

- Scaldare una padella con un filo d'**olio** a fuoco medio-alto. Rosolate **cipolla** e **funghi** per 2-3 minuti, finché saranno dorati, mescolando ogni tanto.
- Unite le **carote**, 50 ml d'**acqua** (circa 5 cucchiaini) per 2 persone, abbassate il fuoco e proseguite la cottura per 10 minuti con il coperchio.
- Scolate l'**orzo**, trasferitelo nella padella con le verdure, unite anche la **salsa** e proseguite la cottura a fuoco alto per 1-2 minuti, mescolando continuamente.
- Nel frattempo, scaldare bene un'altra padella antiaderente su fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.

4



## Disporre nei piatti

- Tritate finemente l'**erba cipollina** e usatela per guarnire gli **omurice**, insieme al resto della **marinata asiatica**.

Buon Appetito!