



# Vegan bowl di seitan e pera alla coreana con zenzero, riso Jasmine e zucchine

35 minuti

15



Salsa di Soia



Zenzero



Aglio



Pera



Semi Di Sesamo



Insalata Mista



Zucchina



Seitan



Riso Jasmine



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: Sale, Pepe, Olio d'oliva



## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Salsa di Soia <b>11) 13)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Pera**	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Sesamo <b>3)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Insalata Mista**	50 g	100 g
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi
Seitan <b>11) 13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>424 g</b>	<b>100 g</b>	<b>544 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2503 kJ/ 598 kcal	590 kJ/ 141 kcal	3342 kJ/ 799 kcal	614 kJ/ 147 kcal
Grassi (g)	9 g	2 g	12 g	2 g
Grassi saturi (g)	2 g	0 g	2 g	0 g
Carboidrati (g)	80 g	19 g	86 g	16 g
Zuccheri (g)	15 g	4 g	17 g	3 g
Fibre (g)	10 g	2 g	14 g	3 g
Proteine (g)	45 g	11 g	80 g	15 g
Sale (g)	3 g	1 g	5 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](http://hellofresh.it)



## Preparare gli ingredienti

**TIP: per un gusto più delicato o più intenso, regolate a piacere le dosi di aglio e zenzero.**

- Sbucciate la **pera**, eliminate il torsolo e grattugiatela con una grattugia a fori larghi.
- Sbucciate e grattugiate **aglio** e **zenzero**.
- Tagliate il **seitan** a cubetti di circa 2 cm.
- Raccogliete in una ciotola il **seitan**, la **salsa di soia**, l'**aglio**, lo **zenzero**, la **pera** grattugiata, un pizzico di **pepe** e 1 filo d'**olio**.
- Mescolate con cura e tenete da parte a marinare.



## Rosolare il seitan

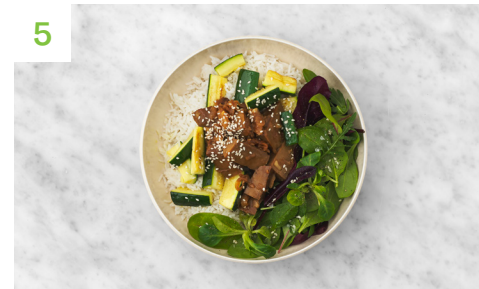
- Cuocete il **seitan** con la sua **marinata** in una padella antiaderente a fuoco medio-alto per circa 8-10 minuti con il coperchio.
- Assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe**, se necessario.



## Lessare il riso

**TIP: tenete il coperchio fino al momento di servire, il riso continuerà a cuocere nel suo vapore.**

- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml d'**acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollire e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 12 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.



## Disporre nei piatti

- Distribuite il **riso** nei piatti.
- Adagiatevi sopra il **seitan** con il suo fondo di cottura e le **zucchine**.
- Guarnite con i **semi di sesamo** e servite l'**insalata** a parte.



## Saltare le zucchine

- Riducete la **zucchina** a bastoncini di circa 1 cm.
- Scaldate bene una padella a fuoco medio e cuocete le **zucchine** con, per 2 persone, 1 cucchiaio d'**olio**, 3 cucchiaini d'**acqua** e con il coperchio per 6 minuti, mescolando ogni tanto.
- Togliete il coperchio e proseguite per 4 minuti, finché saranno dorate. Alla fine salate a piacere.
- Condite l'**insalata** con **olio** e **sale** a piacere.

Buon Appetito!