



Bagel al sesamo e tempura di funghi oyster con salsa aioli, zenzero e rucola

45 minuti

7



Funghi



Bagel



Rucola



Aioli



Cipolla



Zenzero



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

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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Funghi**	1 pezzo	2 pezzi
Bagel 3) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Rucola**	100 g	100 g
Aioli 8) 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	408 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2720 kJ/ 650 kcal	667 kJ/ 160 kcal
Grassi (g)	19 g	5 g
Grassi saturi (g)	2 g	0 g
Carboidrati (g)	97 g	24 g
Zuccheri (g)	15 g	4 g
Fibre (g)	11 g	3 g
Proteine (g)	22 g	6 g
Sale (g)	2 g	0 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **8)** Uova **9)** Senape **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



Caramellare le cipolle

- Sbucciate la **cipolla** e affettatele sottilmente.
- Rosolatela in padella con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale** per 3-4 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Aggiungete, per ogni persona, 1 cucchiaino di **zucchero**, 2 cucchiari d'**acqua** e 1 cucchiaino di **aceto** e proseguite la cottura a fuoco basso per 8-9 minuti, finché sarà tenera e traslucida, poi spostatela in una ciotolina.



Tostare i bagel

TIP: ricordate di lavare bene la rucola.

- Ripulite la padella usata per le cipolle con carta da cucina e portatela su fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Tostate i **bagel** 1-2 minuti per lato. In alternativa, tostateli in un tostapane.
- Condite la **rucola** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.



Preparare la pastella

TIP: se l'avete, usate acqua fredda gassata per preparare la pastella: lo shock termico fra pastella e olio bollente renderà la panatura spumosa e croccante.

- Nel frattempo, pulite i **funghi** eliminando la parte finale del gambo ed eventuali residui di terra.
- Raccogliete in una ciotola, per 2 persone, 120 g di **farina**, 200 ml d'**acqua**, un pizzico di **sale**.
- Mescolate bene con una frusta o una forchetta per evitare la formazione di grumi.



Disporre nei piatti

- Spalmante un po' di **salsa** sulla base dei **bagel**.
- Adagiate sopra le **cipolle**, un po' di **rucola** e i **funghi**.
- Servite a parte il resto della rucola.



Friggere i funghi

- Scaldate molto bene un'ampia padella con abbastanza **olio** da ricoprire il fondo (se l'avete, utilizzate olio di semi).
- Passate i **funghi** nella **pastella** ricoprendoli uniformemente e frigeteli per 2,5-3 minuti per lato. Frigeteli in 2 volte se non ci stanno tutti in padella.
- Trasferiteli su un piatto con carta da cucina e condite con un pizzico di **sale**.
- Grattugiate un po' di **zenzero** a piacere e raccoglietelo in una ciotolina con la **salsa aioli**.

Buon Appetito!