



# Riso al ragù di carne in agrodolce e tofu con carote julienne e cipollotto

35 minuti

15



Macinato misto di  
maiale e manzo



Tofu Bio



Riso Jasmine



Salsa di Soia



Salsa agrodolce



Cipollotto



Aglio



Carote Julienne



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
Macinato misto di maiale e manzo**	200 g	400 g
Tofu Bio** <b>11)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa di Soia <b>11) 13)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa agrodolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Carote Julienne**	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>404 g</b>	<b>100 g</b>	<b>504 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2887 kJ/ 690 kcal	715 kJ/ 171 kcal	3816 kJ/ 912 kcal	757 kJ/ 181 kcal
Grassi (g)	24 g	6 g	30 g	8 g
Grassi saturi(g)	8 g	2 g	14 g	3 g
Carboidrati (g)	76 g	19 g	77 g	15 g
Zuccheri (g)	17 g	4 g	17 g	3 g
Fibre (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	37 g	9 g	55 g	11 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

## Allergeni

**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)

1



## Cuocere 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 bollore 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.

3



## Cuocere il tofu

- Nel frattempo, riducete il **cipollotto** a rondelle fini.
- Tamponate il **tofu** con carta da cucina per asciugarlo, poi tagliatelo a fette di 0,5 cm.
- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una seconda padella a fuoco medio-alto. Unite il **tofu** e rosolatelo 3 minuti per lato, finché sarà dorato, poi spostate il tofu in un piatto.
- Nella padella dove lo avete cotto, unite il **cipollotto**, un pizzico di **sale** e cuocete per 1-2 minuti a fuoco medio-basso.

2



## Cuocere il ragù

**TIP: il macinato misto sarà cotto quando la carne risulterà opaca e scura.**

- Scaldate bene una padella antiaderente su fuoco medio-alto e rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) per 1-2 minuti.
- Aggiungete il **macinato misto** e rosolate per 2-3 minuti, finché sarà dorato.
- Unite le **carote**, la **salsa di soia**, la **salsa agrodolce** e 150 ml d'**acqua** (circa un bicchiere) per 2 persone. Mescolate bene, abbassate il fuoco e proseguite la cottura per altri 10-12 minuti con il coperchio.

4



## Disporrei nei piatti

- Disponete il **riso** e la **carne** nei piatti.
- Adagiate sopra il tofu e il **cipollotto**.

Buon Appetito!