

# Manzo brasato alla coreana in salsa ganjang con funghi shiitake, cipollotto e carote

40 minuti • Piccante

21



Tagliata di manzo



Salsa di Soia



Salsa barbecue



Cipollotto



Funghi Champignon



Fagiolini



Peperoncino Tritato



Riso Jasmine



Carota



Brodo granulato di pollo



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

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Tagliata di manzo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia <b>11</b> <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa barbecue	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Funghi Champignon**	1 pezzo	2 pezzi
Fagiolini**	250 g	500 g
Peperoncino Tritato 🌶️	1 pacchetto	1 pacchetto
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Brodo granulare di pollo**	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>552 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2331 kJ/ 557 kcal	423 kJ/ 101 kcal
Grassi (g)	6 g	1 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	69 g	12 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g
Fibre (g)	10 g	2 g
Proteine (g)	41 g	7 g
Sale (g)	9 g	2 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 [helloworldfresh.it](https://helloworldfresh.it)



## Preparare gli ingredienti

- Pelate e tagliate le **carote** a bastoncini di circa 1 cm.
- Tagliate i **fagiolini** in 3 parti.
- Pulite i **funghi** eliminando eventuali residui di terra e tagliateli a fettine.
- Tagliate il **cipollotto** a rondelle fini, separando la parte bianca da quella verde.



## Preparare la ganjang

- Raccogliete in un pentolino un cucchiaino di **farina** (per 2 persone) con la **salsa di soia** e mescolate energicamente con una forchetta sino a ottenere un composto omogeneo e senza grumi. Unite quindi la **salsa barbecue** e 1 cucchiaino d'**olio**.
- Portate il pentolino su fuoco basso e, non appena compariranno le prime bollicine sulla superficie del composto, incorporate 1-2 mestoli del **liquido di cottura** delle verdure tenuto da parte.
- Proseguite la cottura a fuoco basso per circa 5 minuti, mescolando la salsa con una frusta finché si sarà leggermente addensata.



## Cuocere le verdure

**TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa**

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio e soffriggete la parte bianca del **cipollotto** con un pizzico di **peperoncino** dosato a piacere.
- Unite **carote, funghi, fagiolini**, 500 ml di **acqua** (per 2 persone), il **brodo** e un pizzico di **sale** e cuocete per 20 minuti.
- Disponete un colino o uno scolapasta sopra una ciotola e, una volta cotte, scolate le verdure, in modo da conservarne il liquido di cottura.



## Cuocere la carne

**TIP: voltate la carne con una paletta o con una pinza per non bucarla, così i succhi resteranno all'interno e sarà più tenera e saporita.**

- Scaldate bene una padella antiaderente a fuoco medio-alto.
- Aggiungete un filo d'**olio** e cuocete la **carne** per 2-3 minuti per lato, girandola una sola volta (per una cottura media).
- Tagliate la bistecca a fette di 1-2 cm e condite con **sale** e **pepe**.



## Cuocere il riso

- Nel frattempo, 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.



## Disporre nei piatti

- Disponete la **salsa** sulla base dei piatti. Adagiate sopra prima le **verdure** e poi la **bistecca** a fettine.
- Accompagnate con il **riso** e guarnitelo con la parte verde del **cipollotto** tenuta da parte.

Buon Appetito!