



Tofu e zucca glassati al miso e sesamo con riso nero, cipollotto e zenzero

40 minuti

13



Tofu



Riso Nero Precotto



Zucca



Cipollotto



Zenzero



Mirin



Pasta di Miso



Olio di sesamo



Semi Di Sesamo



Mazzancolle tropicali



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, Pepe

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Tofu** 11)	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Nero Precotto	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucca**	1 pezzo	1 pezzo
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo
Mirin	1 pacchetto	2 pacchetti
Pasta di Miso 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Olio di sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	1 pacchetto
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	394 g	100 g	470 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2484 kJ/ 594 kcal	629 kJ/ 150 kcal	2650 kJ/ 633 kcal	564 kJ/ 135 kcal
Grassi (g)	21 g	5 g	21 g	5 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	72 g	18 g	72 g	15 g
Zuccheri (g)	16 g	4 g	16 g	3 g
Fibre (g)	11 g	3 g	11 g	2 g
Proteine (g)	23 g	6 g	32 g	7 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **5) Crostacei 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

1



Preparare gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 200 °C in modalità statica.
- Sbucciate e grattugiate o tritate finemente lo **zenzero**.
- Raccoglietene un pizzico in una ciotolina con il **miso**, l'**olio di sesamo**, i **semi di sesamo** (tenetene da parte un po' per guarnire) e mescolate bene.
- Raccogliete la **zucca** in una ciotola e conditela uniformemente con metà della **salsa** e con 1 cucchiaino d'**olio**.
- Disponetela su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporla, e cuocete in forno caldo per 15 minuti.

3



Cuocere il riso

- Nel frattempo, tagliate il **cipollotto** a rondelle, separando la parte bianca da quella verde.
- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella a fuoco medio e rosolate la parte bianca del **cipollotto** e un pizzico di **zenzero** per 1-2 minuti circa.
- Aggiungete il **riso**, 2 cucchiaini d'**acqua** e proseguite la cottura per 2-3 minuti.
- Una volta cotte, unite **zucca** e **tofu** al riso e mescolate per amalgamare.

2



Cuocere il tofu

TIP: assicuratevi di asciugare bene il tofu, in modo da renderlo croccante quando lo cuocerete.

- Asciugate il **tofu** tamponandolo con carta da cucina, poi spezzettatelo grossolanamente con le mani in circa 10-12 pezzi della stessa dimensione e condite con un cucchiaino d'**olio**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Trascorsi 15 minuti, estraete la teglia con la **zucca** dal forno, mescolatela e adagiate sopra anche il **tofu**.
- Rimettete in forno e cuocete per altri 20 minuti, finché tofu e zucca saranno dorati e croccanti.

Ricetta personalizzata: cuocete i gamberi a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché risulteranno rosa all'esterno e opachi al centro.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti e irrorate con la **salsa** rimasta.
- Guarnite con i **semi di sesamo** tenuti da parte e la parte verde del **cipollotto**.

Buon Appetito!