



Stufato di fagioli rossi e funghi shiitake con prezzemolo e pane tostato

40 minuti

5



Funghi shiitake



Fagioli Rossi



Ciabatta



Scalognon



Prezzemolo



Aglione



Alloro



Concentrato Di Pomodoro



Brodo Granulare Vegetale



Cosce di pollo disossate senza pelle



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: Burro, Olio d'oliva, Sale, Pepe, 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 shiitake**	125 g	250 g
Fagioli Rossi**	1 pacchetto	2 pacchetti
Ciabatta 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Alloro	1 pezzo	2 pezzi
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	468 g	100 g	619 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2219 kJ/ 530 kcal	474 kJ/ 113 kcal	3091 kJ/ 739 kcal	500 kJ/ 119 kcal
Grassi (g)	6 g	1 g	16 g	3 g
Grassi saturi (g)	1 g	0 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	85 g	18 g	85 g	14 g
Zuccheri (g)	12 g	3 g	12 g	2 g
Fibre (g)	15 g	3 g	15 g	2 g
Proteine (g)	28 g	6 g	57 g	9 g
Sale (g)	3 g	1 g	3 g	0 g

Allergeni

10) Sedano **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 hellfresh.it



Preparare il brodo

- Portate a bollire 300 ml di **acqua** per persona. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Abbassate la fiamma al minimo e scioglietevi il **brodo granulare**.



Cuocere lo stufato

- Incorporate nella pentola con le verdure 1-2 cucchiaini di **concentrato di pomodoro** (o di più per un gusto più intenso), 1-2 mestoli di **brodo** e proseguite la cottura a fuoco medio per 10-15 minuti, finché i **funghi** si saranno ammorbiditi.
- Assaggiate e aggiustate con **sale**, **pepe** e 1 cucchiaino di **zucchero**.
- Potete aggiungere altro **brodo**, se lo stufato dovesse restringersi troppo.



Preparare le verdure

- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Pulite i **funghi**, eliminando eventuale terriccio e tagliando la parte più dura del gambo, quindi tagliateli a metà.
- Affettate sottilmente lo **scalogno**.
- Sbucciate e tagliate a metà l'**aglio**.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.



Dorare il pane

- Nel frattempo, riducete il **pane** in diagonale a fette da 2 cm.
- Sciogliete in una padella capiente una noce di **burro** con un filo di **olio d'oliva** e rosolate l'**aglio** per 1-2 minuti.
- Unite le fette di **pane** e rosolate per 2-3 minuti per lato, finché saranno dorate e croccanti, poi trasferitele su un piatto e conditele con il **prezzemolo** tritato.



Soffriggere lo scalogno

- Scaldare un filo di **olio d'oliva** in una pentola capiente a fuoco medio.
- Unite lo **scalogno**, l'**alloro**, un pizzico di **sale**, **pepe** e rosolate per 3-4 minuti.
- Unite **funghi** e **fagioli** e proseguite la cottura per 5 minuti.

Ricetta personalizzata: tagliate il pollo a tocchetti e cuocetelo con gli altri ingredienti finché la carne all'interno risulterà bianca e asciutta.



Disporre nei piatti

- Disponete lo **stufato** in piatti fondi o ciotole, condite con una macinata di **pepe** e un filo di olio a piacere.
- Accompagnate con il **pane** al **prezzemolo**.

Buon Appetito!