Bagel ai funghi Portobello impanati

con cipolle caramellate, salsa aioli e rucola

45 minuti • Uova non incluse

7

Cerca il kit con lo stesso numero

Bagel

Funghi Portobello

Panko (pangrattato giapponese)

Aioli

Rucola

Cipolla

Salsiccia di maiale

Ricetta personalizzabile

I bagel sono sfiziosissimi panini dalla tipica forma a ciambella, molto apprezzati in Europa e amatissimi a New York. Negli ultimi anni hanno spopolato anche in Italia, per via del loro sapore dolce e una speciale sofficità, che deriva dal metodo di cottura: prima bolliti, poi cotti al forno. Il consiglio del cuoco: se preferite potete friggere i funghi impanati anche in padella, asciugandoli bene con carta da cucina prima di farcire i bagel.

BOX CREATA IN ITALIA

Cosa ti serve?

Uova, Olio d'oliva, Sale, Pepe, Farina, Aceto, Zucchero
Carta da forno, Padella, Ciotolina

Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti.Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

Ingredienti

	2P	4P
Bagel **3) 13)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Funghi Portobello**	250 g	500 g
Panko (pangrattato giapponese) **13)**	1 pacchetto	1 pacchetto
Aioli **8) 9)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Rucola**	100 g	100 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Salsiccia di maiale**	1 pacchetto	1 pacchetto

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**445 g**	**100 g**	**667 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	2981 kJ/ 713 kcal	671 kJ/ 160 kcal	5048 kJ/ 1207 kcal	757 kJ/ 181 kcal
Grassi (g)	22 g	5 g	45 g	7 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g	10 g	2 g
Carboidrati (g)	102 g	23 g	150 g	22 g
Zuccheri (g)	18 g	4 g	21 g	3 g
Fibre (g)	10 g	2 g	12 g	2 g
Proteine (g)	26 g	6 g	58 g	9 g
Sale (g)	2 g	0 g	5 g	1 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.

MISTO
Carta | A sostegno della gestione forestale responsabile
FSC® C020930

Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

1

Caramellare le cipolle

- Preriscaldate il forno a 200 °C in modalità statica.
- 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, un pizzico di **zucchero**, 2 cucchiai d'**acqua** e 1 cucchiaio d'**aceto** e proseguite la cottura a fuoco basso per 8-9 minuti, finché sarà tenera e traslucida, poi spostatela in una ciotolina.

Ricetta personalizzata: tagliate la salsiccia a metà per il lungo e cuocetela in padella a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, voltandola a metà cottura, finché al centro non risulterà più rosa e umida, poi disponetela nei bagel

2

Impanare i funghi Portobello

- Preparate 3 piatti fondi per fare la panatura: un piatto con il **pangrattato panko**, un'altro piatto con, per 2 persone, 1 **uova** sbattuta e l'ul**timo** piatto con 4 cucchiai di **farina** e un pizzico di **sale**.
- Pulite i **funghi Portobello** da eventuali residui di terra, rimuovete i gambi e tagliateli a fette da 1-2 cm.
- Impanate i **funghi** passandoli prima nella **farina**, poi nell'**uovo** e poi nel **panko**.

3

Cuocere i funghi Portobello

- Foderate una teglia con carta da forno e distribuite i **funghi Portobello** panati, cercando di non sovrapporli.
- Irrorate con un filo d'**olio** e cuocete in forno caldo per 25-30 minuti, girandoli a metà cottura.
- Tostate i **bagel** in un tostapane, oppure metteteli sulla teglia con i **funghi** in forno caldo per gli ultimi 1-2 minuti della cottura.
- Condite la **rucola** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

4

Disporre nei piatti

- Spalmante l'**aioli** sulle superfici interne dei **bagel**.
- Farcite con un po' di **rucola**, le **cipolle** e i **funghi**.
- Servite a parte il resto della **rucola**.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta