



# Bagel ricco di verdure ai funghi Champignon Tex-Mex con onion rings, pomodori secchi e rucola

45 minuti

8

Cerca il kit con lo stesso numero



Funghi champignon



Bagel



Cipolla



Mix Di Spezie Tex-Mex



Maionese



Pomodori Secchi



Rucola



Pulled Pork

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. La tradizione li vorrebbe farciti con formaggio spalmabile e salmone affumicato, ma la cucina internazionale li ha imbottiti con ogni prelibatezza, come i nostri, veggie, ripieni di zucchine impanate fritte e uova soda alla maionese, adatti dal brunch fino alla cena!*



## Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe, Aceto, Farina (di tua scelta)  
Ciotola, Padella

## 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
Funghi champignon**	250 g	500 g
Bagel <b>3</b> <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	2 pezzi	4 pezzi
Mix Di Spezie Tex-Mex	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese <b>8</b>	4 pacchetti	8 pacchetti
Pomodori Secchi	1 pacchetto	2 pacchetti
Rucola**	100 g	100 g
Pulled Pork**	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	472 g	100 g	572 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2819 kJ/ 674 kcal	597 kJ/ 143 kcal	3401 kJ/ 813 kcal	595 kJ/ 142 kcal
Grassi (g)	21 g	5 g	28 g	5 g
Grassi saturi(g)	2 g	1 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	92 g	20 g	93 g	16 g
Zuccheri (g)	21 g	4 g	21 g	4 g
Fibre (g)	11 g	2 g	11 g	2 g
Proteine (g)	24 g	5 g	43 g	8 g
Sale (g)	2 g	1 g	3 g	1 g

## Allergeni

**3**) Semi di sesamo **8**) Uova **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.

1



## Cuocere i funghi

- Disponete i **funghi** in un piatto fondo o ciotola e condite con un filo d'**olio** e **mix di spezie** dosato a piacere.
- Scaldate bene un'ampia padella con un filo d'**olio** a fuoco medio-alto.
- Rosolate i **funghi** per 5-6 minuti, finché saranno dorati, poi spostateli in un piatto, salate e pepate a piacere.

**Ricetta personalizzata:** portate una padella su fuoco medio-alto con un filo d'olio e scaldate il pulled pork per 5-6 minuti.

3



## Tostare i bagel

- Tritate finemente i **pomodori secchi**.
- Raccoglieteli in una ciotolina con la **maionese** e 2-3 cucchiaini di **aceto**, 2 cucchiaini d'**olio** (4-5 di aceto e 4 d'olio per 4 porzioni), **sale** e **pepe**.
- Riportate la padella usata per i funghi su fuoco medio con un filo d'**olio** e tostate i **bagel** per 1-2 minuti per lato. In alternativa, tostateli in tostapane.
- Condite la **rucola** (ricordate di lavarla bene) con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

2



## Friggere le cipolle

- Sbucciate e affettate sottilmente le **cipolle** a fette di circa 0,5 cm.
- Disponete 2 cucchiaini di **farina** (4 per 4 porzioni) in un piatto fondo.
- Unite le cipolle e mescolate bene per infarinarle in modo uniforme.
- Portate su fuoco medio-alto un pentolino con abbondante **olio** (se l'avete, usate olio di semi) e scaldate bene. Friggete le cipolle per 3-4 minuti, mescolando ogni tanto, finché risulteranno leggermente dorate e croccanti.
- Scolatele con un mestolo forato su un piatto con carta da cucina per assorbire l'olio in eccesso e salate.

4



## Disporre nei piatti

- Spalmante un po' di **salsa** sulla base dei **bagel**.
- Adagiate sopra un po' di **rucola**, i **funghi** e le **cipolle**.
- Accompagnate con la **rucola** avanzata.

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

