



Bowl vegana di tofu marinato e riso al cocco con peperoni e champignon saltati allo zenzero

35 minuti

8

Cerca il kit con lo stesso numero



Tofu



Funghi Champignon



Peperone



Latte Di Cocco



Riso Basmati



Zenzero



Salsa di Soia



Aglione



Semi Di Sesamo



Mazzancolle tropicali

Ricetta personalizzabile

Sapete come si prepara il tofu? Diffusissimo ormai anche in Italia, questo alimento dalle origini cinesi, apprezzato in quasi tutto l'Estremo Oriente, si ottiene con un procedimento simile a quello del formaggio, ma del tutto vegetale, dalla cagliata del liquido estratto dai semi di soia, pressato in forme. Si trasforma in un panetto morbido dal sapore delicato, che va esaltato con condimenti generosi e avvolgenti, spezie ed erbe aromatiche. Utile per variare le proprie ricette!



Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe, Aceto
Ciotola, Padella, Pentolino

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
Tofu** 11)	1 pacchetto	2 pacchetti
Funghi Champignon**	125 g	250 g
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Latte Di Cocco	1 pacchetto	1 pacchetto
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
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	390 g	100 g	465 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2338 kJ/ 559 kcal	600 kJ/ 143 kcal	2504 kJ/ 599 kcal	539 kJ/ 129 kcal
Grassi (g)	23 g	6 g	23 g	5 g
Grassi saturi (g)	15 g	4 g	15 g	3 g
Carboidrati (g)	75 g	19 g	75 g	16 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Fibre (g)	6 g	2 g	6 g	1 g
Proteine (g)	18 g	5 g	27 g	6 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 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.

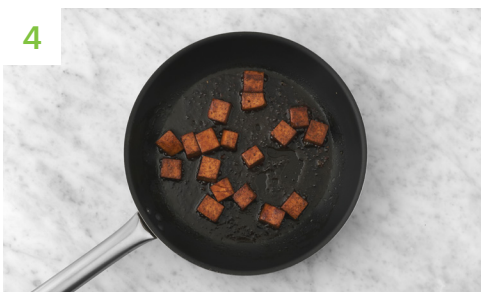


Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito helloworldfresh.it



Preparare gli ingredienti

- Tagliate il **tofu** a cubetti di 2 cm.
- Tagliate il **peperone** a strisciole.
- Pulite i **funghi**, eliminando eventuale terriccio e tagliando la parte più dura del gambo, poi riducete i cappelli in quarti.
- Sbucciate **aglio** e **zenzero** e grattugiate entrambi a piacere.
- Unite in una ciotola un filo d'olio, la **salsa di soia**, 1-2 cucchiaino d'**aceto** (2-3 per 4 porzioni), un pizzico di **pepe**, l'**aglio** e metà **zenzero**.
- Aggiungete il **tofu** e lasciate marinare per almeno 5 minuti.



Rosolare il tofu

- Pulite la padella utilizzata per le verdure con carta da cucina e riportatela su fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.
- Cuocete il **tofu** (tenete da parte il liquido in cui lo avete marinato) per 4-5 minuti, mescolando regolarmente.
- Quindi, incorporate in padella le **verdure** e il **liquido** tenuto da parte e proseguite la cottura a fuoco alto per un altro minuto circa.

Ricetta personalizzata: cuocete le mazzancolle in padella a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché sono rosa all'esterno e opache al centro.



Cuocere le verdure

- Scaldate una padella su fuoco medio senza condimenti e tostate i **semi di sesamo** per 1-2 minuti, finché saranno dorati, poi spostateli in una ciotolina.
- Riportate la padella sul fuoco con un filo d'**olio**. Aggiungete lo **zenzero** rimasto, i **funghi**, i **peperoni**, 2 cucchiaini d'**acqua** (4 per 4 porzioni) e **sale**.
- Cuocete per 13-15 minuti con il coperchio, mescolando di tanto in tanto, finché le verdure saranno tenere, poi trasferitele in un piatto.



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti il **riso** con le **verdure** e il **tofu**.
- Guarnite con i **semi di sesamo**.



Cuocere il riso

OCCHIO ALL'INGREDIENTE: agitate energicamente la confezione del latte di cocco prima di aprirlo per renderne omogenea la consistenza.

- Raccogliete il **riso** in un pentolino con 60 ml di **latte di cocco** (120 per 4 porzioni) e 180 ml d'**acqua** (360 per 4 porzioni).
- Unite un pizzico di **sale**, coprite con un coperchio e portate a bollore su fuoco medio-alto.
- Abbassate a fuoco medio-basso e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.

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

