Pokè bowl di tofu dorato, edamame e ravanelli

con riso bianco, cetrioli e zenzero

25 minuti

20

Cerca il kit con lo stesso numero

- Pasta di zenzero
- Riso Jasmine
- Edamame
- Ravanello
- Cetriolo
- Carota
- Olio di sesamo
- Maionese
- Semi di sesamo Neri
- Salsa di Soia
- Tofu
- Salmone

Ricetta personalizzabile

BOX CREATA IN ITALIA

Prima di cominciare

Lava gli ortaggi. Usa utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lava le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla scadenza degli ingredienti.

Cosa ti serve?

Ciotola, Padella, Pentolino, Ciotolina

Ingredienti

	2P	4P	6P
Pasta di zenzero** (bustine)	1	2	3
Riso Jasmine (g)	150	300	450
Edamame **11)** (pacchetti)	1	2	3
Ravanello** (g)	125	250	375
Cetriolo** (pezzi)	1	2	3
Carota** (pezzi)	1	2	3
Olio di sesamo **3)** (pacchetti)	1	2	3
Maionese **8)** (pacchetti)	2	4	6
Semi di sesamo Neri **3)** (pacchetti)	1	2	3
Salsa di Soia **11) 13)** (ml)	20	40	60
Tofu** **11)** (pacchetti)	1	2	3
Salmone** **4)** (pacchetti)	1	2	3
Dalla vostra dispensa			
Olio di oliva* (cucchiai)	4	8	12
Sale*		(q.b.)	
Pepe*		(q.b.)	
Aceto* (cucchiai)	1	2	3

**Non incluso **Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

per gli ingredienti non cucinati	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
	490 g	**100 g**	**611 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	3544 kJ/ 847 kcal	722 kJ/ 173 kcal	4667 kJ/ 1115 kcal	764 kJ/ 183 kcal
Grassi (g)	51 g	10 g	70 g	12 g
Grassi saturi(g)	7 g	2 g	11 g	2 g
Carboidrati (g)	78 g	16 g	78 g	13 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g	7 g	1 g
Fibre (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Proteine (g)	23 g	5 g	47 g	8 g
Sale (g)	3 g	1 g	3 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **4)** Pesce **8)** Uova **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 hellofresh.it

1

La base è il riso

Seguite le quantità indicate a sinistra per preparare correttamente la ricetta in base al numero di porzioni!

- Scaldate un filo d'**olio** in un pentolino a fuoco medio e rosolate metà **pasta di zenzero** per 1 minuto circa. Aggiungete il **riso** e proseguite la cottura per un altro minuto.
- Incorporate l'**acqua per il riso**, un pizzico di **sale**, coprite con un coperchio e portate a bollore su fuoco medio-alto.
- Abbassate il fuoco al minimo e lasciate sobbollire per 12 minuti, quindi spegnete e tenete coperto fino al momento di servire.

2

A tutto taglio

- Scolate gli **edamame** e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Tagliate i **ravanelli** a fettine sottili.
- Riducete il **cetriolo** a bastoncini.
- Sbucciate la **carota** e ricavatene dei nastri sottili con un pelapatate.
- Raccoglietela in una ciotola e condite con metà dell'**olio di sesamo**, 1 cucchiaino di **semi di sesamo**, **sale** e **pepe**.

3

Il segreto è nel condimento

- Mescolate in una ciotolina la **maionese** con l'**aceto**, l'**olio di sesamo** rimasto, 1 cucchiaino di **semi di sesamo**, **sale** e **pepe**.
- In una seconda ciotolina, racogliete la **salsa di soia** con il resto della **pasta di zenzero** e mescolate.

4

Dorato è meglio

- Tamponate il **tofu** con carta da cucina per asciugarlo, poi tagliatelo a fette di 0,5 cm.
  LO SAPEVI? *Tamponare il tofu aiuta a renderlo più croccante in cottura.*
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto. Unite il tofu e rosolate 3 minuti per lato, finché sarà dorato.
- Bagnate il tofu con la **salsa di soia** allo **zenzero** e proseguite la cottura per 1-2 minuti.

Ricetta personalizzata: verificate l'eventuale presenza di lische ed eliminatele, quindi cuocete il salmone in padella per 4 minuti per lato, finché è opaco e si sfalda al centro.

5

Impiatta come in pokéria

- Componete la **pokè**: disponete il **riso** in ciotole o piatti fondi, poi sistemate sopra **cetrioli**, **ravanelli**, **carote**, **edamame** e **tofu**.
- Insaporite a piacere con il condimento a base di **maionese** e con il resto dei **semi di sesamo**.

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