Bulgur vegano ai funghi shiitake e lenticchie

con salsa di soia, pasta di zenzero e cipollotto

30 minuti

10

Cerca il kit con lo stesso numero

- Bulgur
- Cipollotto
- Funghi shiitake
- Lenticchie
- Salsa di Soia
- Mirin
- Pasta di zenzero
- Semi Di Sesamo
- Salsiccia di maiale

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?

Padella, Pentolino, Ciotolina

Ingredienti

	2P	4P	6P
Bulgur 13) (g)	120	240	360
Cipollotto** (pezzi)	1	2	3
Funghi shiitake** (g)	125	250	375
Lenticchie (pacchetti)	1	2	3
Salsa di Soia 11) 13) (ml)	20	40	60
Mirin (pacchetti)	1	2	3
Pasta di zenzero** (bustine)	1	2	3
Semi Di Sesamo 3) (pacchetti)	0.5	1	1.5
Salsiccia di maiale** (pacchetti)	1	2	3
Dalla vostra dispensa			
Olio d'oliva*		(q.b.)	
Acqua per le verdure* (ml)	250	500	750
Sale*		(q.b.)	
Pepe*		(q.b.)	

**Non incluso **Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**300 g**	**100 g**	**420 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	1794 kJ/ 429 kcal	598 kJ/ 143 kcal	2723 kJ/ 651 kcal	648 kJ/ 155 kcal
Grassi (g)	4 g	1 g	19 g	5 g
Grassi saturi(g)	1 g	0 g	7 g	2 g
Carboidrati (g)	82 g	27 g	82 g	20 g
Zuccheri (g)	14 g	5 g	14 g	3 g
Fibre (g)	12 g	4 g	12 g	3 g
Proteine (g)	17 g	6 g	37 g	9 g
Sale (g)	3 g	1 g	5 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **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

Taglio e cottura

IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!

- Portate a bollore un pentolino d'**acqua** salata per il **bulgur**.
- Intanto, riducete il **cipollotto** a rondelle, separando la parte bianca da quella verde.
- Rimuovete dai **funghi** eventuale terriccio e tagliateli a fettine.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio e rosolate la parte bianca del **cipollotto** e i **funghi** per 3-4 minuti, finché saranno dorati.
- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquatele sotto acqua corrente.

2

Il segreto è nella salsa

- Aggiungete in padella le **lenticchie** e l'**acqua per le verdure** (dosi in tabella), coprite con un coperchio e proseguite la cottura per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo 1-2 cucchiai d'**acqua** se le verdure si dovessero attaccare.
- Intanto, mescolate in una ciotolina la **salsa di soia**, il **mirin** e la **pasta di zenzero**.
- Trascorsi 10 minuti, unite metà della **salsa** preparata in padella e cuocete per altri 1-2 minuti, mescolando bene per condire le verdure in modo uniforme.
- Assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe** a piacere.

3

Bulgur in corso

- Nel frattempo che cuocete le verdure, lessate il **bulgur** per circa 10-12 minuti. Assaggiatelo per verificare il grado di cottura prima di scolarlo.
- Rimettetelo nel pentolino, conditelo col resto della **salsa** e tenete coperto fino al momento di servire.

Ricetta personalizzata: eliminte la pelle e riducete la salsiccia a tocchetti, quindi cuocete in padella a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché non è più rosa al centro.

4

Nei piatti come in Oriente

- Disponete il **bulgur** nei piatti e adagiatevi sopra le **lenticchie** e i **funghi**.
- Guarnite con i **semi di sesamo** e la parte verde del **cipollotto**.

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