Tagliata di manzo alla coreana in salsa Ganjang

con funghi shiitake, salsa barbecue e riso bianco

40 minuti

21

Cerca il kit con lo stesso numero

- Tagliata di manzo
- Funghi shiitake
- Cipollotto
- Peperoncino a scaglie
- Pasta di zenzero
- Riso Jasmine
- Baby Pak Choi
- Salsa di Soia
- Salsa barbecue

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
Tagliata di manzo** (pacchetti)	1	2	3
Funghi shiitake** (g)	125	250	375
Cipollotto** (pezzi)	1	2	3
Peperoncino a scaglie (pacchetti)	0.5	1	1.5
Pasta di zenzero (pacchetti)	1	2	3
Riso Jasmine (g)	150	300	450
Baby Pak Choi** (pezzi)	1	2	3
Salsa di Soia **11) 13)** (ml)	20	40	60
Salsa barbecue (pacchetti)	2	4	6
Dalla vostra dispensa			
Sale*		(q.b.)	
Olio d'oliva*		(q.b.)	
Pepe*		(q.b.)	
Acqua per il riso* (ml)	230	460	690

**Non incluso **Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**406 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	2212 kJ/ 529 kcal	546 kJ/ 130 kcal
Grassi (g)	7 g	2 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	78 g	19 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g
Fibre (g)	3 g	1 g
Proteine (g)	37 g	9 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

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.

Hai bisogno di aiuto o vuoi dirci qualcosa? Siamo qui per te: chiamaci allo 02 3859 2568

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

1

Prepariamo la linea

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

- Tenete la **carne** fuori dal frigo per la cottura, così da uniformarne la temperatura interna e migliorare la cottura.
- Pulite i **funghi shiitake** eliminando eventuali residui di terra e tagliateli a fettine.
- Riducete il **cipollotto** a rondelle fini, separando la parte bianca da quella verde.

2

Funghi in cottura

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio e soffriggete la parte bianca del **cipollotto** con un pizzico di **peperoncino** a piacere (oppure omettetelo se non gradite il piccante).
- Unite i **funghi**, la **pasta di zenzero**, un pizzico di **sale**, **pepe** e proseguite la cottura per circa 9-10 minuti, mescolando ogni tanto, finché saranno dorati.

3

Il segreto è nel vapore

- Nel frattempo, raccogliete in un pentolino il **riso** con l'**acqua per il riso** (dosi in tabella).
- Unite 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 7-8 minuti, quindi spegnete e tenete coperto fino al momento di servire.

4

Missione pak choi

- Tagliate il **pak choi** a metà, lasciando le foglie unite alla base.
- Portate una padella su fuoco medio-alto con un filo d'**olio** e scaldatela bene.
- Una volta calda, unite il pak choi dalla parte del lato tagliato, un pizzico di **sale** e un goccinod'**acqua** e cuoceteli con il coperchio per 4 minuti circa.
- Voltateli e proseguite la cottura per altri 4 minuti, finché saranno teneri e dorati.

5

La glassa aggiunge sapore

- Raccogliete in una ciotolina la **salsa di soia** con la **salsa barbecue** e mescolate.
- Scaldate bene una padella a fuoco medio-alto con n filo d'**olio**.
- Una volta calda, cuocete la **carne** per 2-3 minuti per lato (per una cottura media). **OCCHIO ALL'INGREDIENTE:** *voltate la carne con una paletta o con una pinza per non bucarla, così i succhi resteranno all'interno e sarà più tenera e saporita.*
- Spostate la carne dalla padella, irroratela da entrambi i lati con la **salsa**, quindi riducetela a fettine di 1-2 cm e condite con **sale** e **pepe**.

6

Nei piatti come al ristorante

- Disponete la **bistecca** nei piatti.
- Accompagnate i funghi **shiitake**, il **pak choi** e il **riso**.
- Guarnite con la parte verde del **cipollotto**.

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