

Chirashi di manzo teriyaki ai capperi con pak choi e tempura di porri

GOURMET 35 minuti

17



Bistecca di Manzo



Capperi



Riso Basmati



Porro



Salsa di Soia



Mirin



Ravanello



Semi Di Sesamo



Baby Pak Choi

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Bistecca di Manzo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Capperi	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Porro	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mirin	2 pacchetti	4 pacchetti
Ravanello**	125 g	250 g
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	1 pacchetto
Baby Pak Choi**	200 g	400 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	418 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1947 kJ/ 465 Kcal	466 kJ/ 111.35 Kcal
Grassi (g)	4g	1 g
Grassi saturi(g)	0.7 g	0.2 g
Carboidrati (g)	93g	22 g
Zuccheri (g)	30g	7 g
Fibre (g)	8 g	2 g
Proteine (g)	12g	3 g
Sale (g)	4.2 g	1.0 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.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti

Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Cuocere il riso e preparare gli ingredienti

- Sciacquate bene il **riso** sotto **acqua** corrente finché l'**acqua** risulterà trasparente.
- Trasferite il **riso** in una casseruola e aggiungete 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollire a fuoco medio-basso e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Cuocete per 7-8 minuti, con il coperchio, quindi spegnete il fuoco, sgranate con una forchetta e rimettete subito il coperchio in modo che prosegua la cottura.
- Sbucciate e affettate il **porro** a rondelle sottili, eliminando la parte verde finale.
- Tagliate il pak choi a metà.



Preparare i ravanelli

- Grattugiate i **ravanelli** con una grattugia a fori larghi e conditeli con un pizzico di **zucchero**. In alternativa, tagliateli a rondelle molto sottili.



Cuocere il pak choi

- Tostate i **semi di sesamo** in una padella antiaderente, senza condimenti, per 2 minuti circa, toglieteli non appena iniziano a dorare.
- Cuocete il **pak choi** nella stessa padella, a fuoco medio, con un pizzico di **sale**, 1 cucchiaino di **olio** e 1 cucchiaino di **acqua** a testa, con il coperchio, per 4-5 minuti per lato, finché si sarà ammorbidito.
- Togliete il coperchio, alzate la fiamma e fatelo dorare sul lato tagliato per 2 minuti.
- Tenete al caldo.



Arrostire il manzo tataki

- Infarinate il **porro** in poca **farina**.
- Friggetelo in una padella ampia con 3 cucchiaini a testa di **olio d'oliva** per circa 2 minuti, finché sarà croccante. Spostatelo su un piatto e tamponatelo con carta da cucina per eliminare l'**olio** in eccesso.
- Pulite la padella con carta da cucina e rosolatevi la **carne** a fuoco vivace con un filo di **olio** per 2 minuti. Voltatela, rosolatela per 1 minuto, unite la **salsa teriyaki ai capperi** e proseguite per 1 minuto.
- Tagliate a fette.



Preparare la teriyaki ai capperi

TIP: i capperi sono salati, fate attenzione a sciacquarli bene sotto acqua corrente.

- Sciacquate i **capperi** sotto **acqua** corrente tiepida per almeno 30 secondi, poi tritateli finemente.
- Mescolateli in una ciotolina con la **salsa di soia**, il **mirin**, 2 cucchiaini di **acqua** per persona e un pizzico di **zucchero**, ottenendo una **salsa teriyaki** saporita.



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti, adagiate accanto il **pak choi** guarnito con i **semi di sesamo** e le fette di **manzo** condite con la **salsa teriyaki**.
- Completate con qualche ciuffetto di **porro** fritto e un po' di **ravanelli**.
- Servite in due ciotoline separate i **ravanelli** e il **porro** fritto rimasti.

Ti piace cucinare con HelloFresh?
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

Buon Appetito!