Chirashi di manzo teriyaki ai capperi

con pak choi, ravanelli e porro fritto

35 minuti

17

- Bistecca di Manzo
- Capperi
- Riso Basmati
- Porro
- Salsa di Soia
- Mirin
- Ravanello
- Semi Di Sesamo
- Baby Pak Choi

Com'è andata la tua consegna?
Scannerizza il QR code
e faccelo sapere!

Dalla dispensa: Zucchero, Olio d'oliva, Sale

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	1 pacchetto	2 pacchetti
Ravanello**	125 g	250 g
Semi Di Sesamo **3)**	1 pacchetto	1 pacchetto
Baby Pak Choi	400 g	800 g

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**668 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	2736 kJ/ 654 kcal	410 kJ/ 98 kcal
Grassi (g)	16 g	2 g
Grassi saturi(g)	2 g	0.3 g
Carboidrati (g)	87 g	13 g
Zuccheri (g)	19 g	3 g
Fibre (g)	11 g	2 g
Proteine (g)	40 g	6 g
Sale (g)	4 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.

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

Riciclami!

MISTO
Carta da fonti gestite in maniera responsabile
FSC® C020930

1

Cuocere il riso e preparare gli ingredienti

TIP: dopo aver tagliato il pak choi, controllate che non vi siano residui di terra all'interno.

- Aprite la confezione del **manzo** e tenetelo fuori dal frigo fino al momento della cottura, così da renderlo più tenero.
- Trasferite il **riso** in una casseruola e aggiungete 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**. Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.
- Affettate il **porro** a rondelle sottili.
- Tagliate i **pak choi** a metà.

2

Rosolare il pak choi

- Tostate i **semi di sesamo** in una padella antiaderente a fuoco medio senza condimenti per 2 minuti circa, quindi spostateli in una ciotolina.
- Riportate la padella sul fuoco e cuocete i **pak choi** con 1 cucchiaio d'**olio**, 2 cucchiai d'**acqua**, 1 pizzico di **sale** e il coperchio per 4-5 minuti.
- Togliete il coperchio, alzate la fiamma e rosolateli dal lato taglio per 2-3 minuti, quindi spostateli in un piatto.

3

Preparare la salsa teriyaki

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

4

Preparare i ravanelli e il porro

- Grattugiate i **ravanelli** con una grattugia a fori larghi (o affettateli a rondelle molto sottili) e conditeli con un pizzico di **zucchero**.
- Ripulite la padella dello step 2 con carta da cucina e scaldatela molto bene con 3 cucchiai d'**olio** a testa, quindi friggetevi il **porro** per 2-3 minuti, finché sarà dorato e croccante.
- Spostatelo su un piatto foderato con carta da cucina.

5

Arrostire la carne

TIP: voltate il manzo con una paletta o con una pinza per non bucarlo, così i succhi resteranno all'interno e sarà più tenero e saporito.

- Scaldate bene una padella su fuoco medio con 1-2 cucchiai d'**olio** e cuocetevi il **manzo** per 4 minuti.
- Voltatelo, bagnatelo con la **salsa teriyaki** e proseguite la cottura per altri 3-4 minuti.
- Fatelo riposare per 2-3 minuti prima di tagliarlo a fettine.

6

Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** nei piatti.
- Adagiate accanto il **pak choi**, spolverizzandolo con i **semi di sesamo**, e le fettine di **manzo**, irrorandole con il loro fondo di cottura.
- Guarnite con il **porro** fritto e i **ravanelli**.

Buon Appetito!