Curry asiatico con tofu e funghi

fagioli neri e riso Basmati

Veggie Conta Calorie 35 minuti

13

Aglio

Cipollotto

Riso Basmati

Zenzero

Funghi Champignon

Fagioli Neri

Tofu

Pasta Di Curry Giallo

Brodo Granulare Vegetale

Pasta asiatica

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio extravergine di oliva

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Cipollotto	1 pezzo	2 pezzi
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Funghi Champignon	250 g	500 g
Fagioli Neri	1 pacchetto	2 pacchetti
Tofu** **11)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Pasta Di Curry Giallo **9)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Brodo Granulare Vegetale **10)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Pasta asiatica	1 pacchetto	2 pacchetti

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**516 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	2512 kJ/ 600 Kcal	487 kJ/ 116 Kcal
Grassi (g)	9 g	2 g
Grassi saturi(g)	2 g	0.3 g
Carboidrati (g)	84 g	16 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g
Fibre (g)	22 g	4 g
Proteine (g)	35 g	7 g

Allergeni

9) Senape **10)** Sedano **11)** Soia

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!

FSC MISTO Carta da fonti gestite in maniera responsabile FSC® C020930

1

Cuocere il riso

- Unite in un pentolino il **riso** con poco più del doppio di **acqua** rispetto al suo peso (circa 320 g).
- Portate a bollore su fuoco medio-alto, aggiungete il **sale**, poi riducete il fuoco al minimo e cuocete con il coperchio per 8-9 minuti.
- Spegnete la fiamma e lasciate riposare con il coperchio. Il **riso** continuerà la cottura nel suo vapore.

2

Fare il brodo

- Portate a ebollizione 125 ml di **acqua** per persona in una pentola dai bordi alti.
- Raggiunto il bollore, sciogliete nell'**acqua** il **brodo** granulare e mescolate con cura.
- Spegnete il fuoco e tenete in caldo.

3

Tagliare le verdure

- Sbucciate e tritate finemente (o grattugiate) l'**aglio** e lo **zenzero**: per semplificare potete tagliarli solo a tocchetti.
- Separate la parte bianca da quella verde del **cipollotto** e tagliate tutto a rondelle sottili.
- Pulite i **funghi** eliminando eventuale terriccio e la parte più dura del gambo. Tagliateli a fette sottili.
- Tagliate il **tofu** a cubi di circa 2 cm.
- Scolate i **fagioli** dall'**acqua** di conservazione e sciacquateli sotto **acqua** corrente.

4

Cuocere le verdure

- Scaldate un filo d'**olio d'oliva** in una padella a fuoco medio-alto.
- Soffriggete l'**aglio**, lo **zenzero** e la parte bianca del **cipollotto**, girando spesso per 3-4 minuti
- Unite i **funghi**, il **tofu** e i **fagioli** e mescolate per amalgamare i sapori.

5

Aggiungere il brodo al curry

- Sciogliete nel **brodo** la **pasta** di **curry** giallo e la **pasta** asiatica.
- Unite il **brodo** nella padella con le **verdure**, il **tofu** e i fagioli e mescolate con cura. Assaggiate e aggiustate eventualmente con altro **brodo** o con altra **acqua** qualora dovessere risultare troppo sapido.
- Continuate la cottura a fuoco medio-basso per 10-12 minuti, fino a quando il liquido si sarà ridotto.

6

Disporre nei piatti

- Impiattate il **curry** in una ciotola o piatto fondo e servite il **riso** a lato come accompagnamento.
- Guarnite con la parte verde del **cipollotto** che avete tenuto da parte.

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

Buon Appetito!