



# Nuggets veggie di cavolfiore con verdure al wok e riso Jasmine

Veggie Conta Calorie 35 minuti

9



Carota



Cipollotto



Cetriolo



Semi Di Sesamo



Riso Jasmine



Salsa di Soia



Cavolfiore



Spinaci



Yogurt Greco



Paprika Dolce

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
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Cipollotto	1 pacchetto	2 pacchetti
Cetriolo	1 pezzo	1 pezzo
Semi Di Sesamo <b>3)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa di Soia <b>11) 13)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Cavolfiore	500 g	1000 g
Spinaci**	250 g	500 g
Yogurt Greco** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Paprika Dolce	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>714 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2173 kJ/ 519 Kcal	304 kJ/ 73 Kcal
Grassi (g)	11 g	2 g
Grassi saturi(g)	6 g	0.8 g
Carboidrati (g)	77 g	11 g
Zuccheri (g)	11 g	1.5 g
Fibre (g)	10 g	1.4 g
Proteine (g)	22 g	3 g

## Allergeni

**3)** Semi di sesamo **7)** Latte **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



## Arrostire il cavolfiore

- Impostate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Tagliate il **cavolfiore** in cimette e lessatele per 2-3 minuti.
- In una ciotola, unite il **cavolfiore** con 2 cucchiaini di **olio** a testa, metà delle **spezie** e mescolate con cura.
- Distribuite il **cavolfiore** su una teglia foderata di carta da forno, infornate e cuocete fino a doratura, circa 20-25 minuti.



## Preparare la salsa piccante

- In una ciotolina, mescolate lo **yogurt** con la **spezie** rimaste fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.



## Cuocere il riso

- Raccogliete il **riso** in una casseruola con poco più del doppio di **acqua** rispetto al suo volume: portate a bollire a fuoco medio e aggiungete una presa di **sale**.
- Cuocete per 7-9 minuti, con il coperchio, quindi spegnete il fuoco, sgranate con una forchetta e rimettete subito il coperchio in modo che prosegua la cottura.



## Cuocere gli spinaci

- Scaldare un filo di **olio d'oliva** in una padella a fuoco medio-alto.
- Soffriggete la **carota** e la parte bianca dei **cipollotti** per 3-4 minuti.
- Aggiungete gli **spinaci** e proseguite la cottura fino a che gli **spinaci** saranno appassiti, circa 2 minuti.
- Unite la **salsa di soia** e lasciate sfumare per un altro minuto.



## Tagliare le verdure

- Sbucciate la **carota** e tagliatela a mezzelune.
- Affettate sottilmente i **cipollotti** - tenete separate la parte bianca da quella verde.
- Affettate il **cetriolo** a rondelle sottili.



## Disporre nei piatti

- Suddividete il **riso** in piatti fondi o ciotole e distribuite sopra le **verdure** cotte in padella.
- Unite il **cavolfiore** arrostito e il **cetriolo** a fettine.
- Terminate con i **semi di sesamo** e guarnite con la parte verde dei **cipollotti**.



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

**Buon Appetito!**