



Riso al latte di cocco e tofu glassato con carote allo zenzero, porri e arachidi

Veggie Conta Calorie 45 minuti

8



Lime



Peperoncino



Carota



Aglione



Zenzero



Porro



Cipollotto



Tofu



Riso Basmati



Arachidi



Latte Di Cocco



Salsa di Soia



Miele

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio extravergine di oliva, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Peperoncino	1 pezzo	2 pezzi
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Aglione	1 pezzo	2 pezzi
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Porro	1 pezzo	2 pezzi
Cipollotto	1 pezzo	2 pezzi
Tofu** 11)	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Arachidi 1)	1 pacchetto	1 pacchetto
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Miele	2 pacchetti	4 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	459 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2661 kJ/ 636 Kcal	580 kJ/ 139 Kcal
Grassi (g)	25 g	5 g
Grassi saturi (g)	16 g	3 g
Carboidrati (g)	81 g	18 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g
Fibre (g)	8 g	1.7 g
Proteine (g)	22 g	4.8 g

Allergeni

1) Arachidi 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

Riciclam!



Tagliare gli ingredienti

- Sbucciate e tagliate la **carota** a fettine.
- Tritate le **arachidi**.
- Separate la parte bianca da quella verde del **cipollotto** e tagliatele a rondelle.
- Affettate metà del **porro** (per un gusto più intenso usatelo tutto).
- Grattugiate la scorza del **lime** e tagliatelo in quarti.
- Sbucciate e tritate (o tagliate solo a metà) l'**aglio**.
- Pelate e grattugiate lo **zenzero**.
- Private il **peperoncino** dei semi e affettatelo finemente, tutto o un tocchetto.



Cuocere il riso

- Versate nella stessa pentola dello step precedente il **riso** con il **latte di cocco** (tenendo due cucchiai da parte: serviranno per la cottura del **tofu**), una piccola presa di **sale** e 60-70 ml di **acqua** per persona.
- Portate a bollore, quindi abbassate la fiamma, coprite e cuocete a fuoco basso per 7-8 minuti.
- Spegnete il fuoco, aggiungete al **riso** le **carote** e tenete da parte coperto, in modo che termini la cottura.



Marinare il tofu

- Tamponate il **tofu** con carta da cucina e tagliatelo a cubetti di 1-2 cm.
- Unite in una ciotola il **miele**, un filo di **olio extravergine**, la **salsa di soia** e 1 cucchiaino di **aceto** per persona. Aggiungete qualche fettina di **peperoncino** (dosatelo secondo i vostri gusti), un pizzico di scorza di **lime**, metà dell'**aglio** e metà dello **zenzero**.
- Unite il **tofu** alla **marinata**, aggiustate di **sale** e di **pepe**, se necessario, mescolate e tenete da parte.



Cuocere il tofu

- Scaldate un filo di **olio extravergine** a fuoco medio-alto in una padella preferibilmente antiaderente.
- Soffriggete il **porro** per 2-3 minuti.
- Aggiungete il **tofu**, la sua **marinata** e i due cucchiai di **latte di cocco** tenuti da parte.
- Cuocete per 6-7 minuti: il **porro** dovrà risultare morbido e il **tofu** dorato.



Rosolare le verdure

- Scaldate un cucchiaio di **olio extravergine** in una pentola (preferibilmente antiaderente) a fuoco medio.
- Soffriggete la parte bianca del **cipollotto** e le **carote** con l'**aglio** e lo **zenzero** tenuti da parte, per 7-9 minuti, finché le **carote** non saranno tenere ma ancora consistenti.
- Aggiungete un pizzico di **sale**, rimuovete dal fuoco e trasferite su un piatto.



Disporre nei piatti

- Servite il **riso** in piatti fondi o bowl e adagiatevi sopra il **porro** e il **tofu**.
- Guarnite con la parte verde del **cipollotto** (dosandola secondo i vostri gusti) e le **arachidi** tritate. Se desiderate, potete accompagnare con gli spicchi di **lime** da spremere sul **riso** per aggiungere un tocco di freschezza.



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

Buon Appetito!