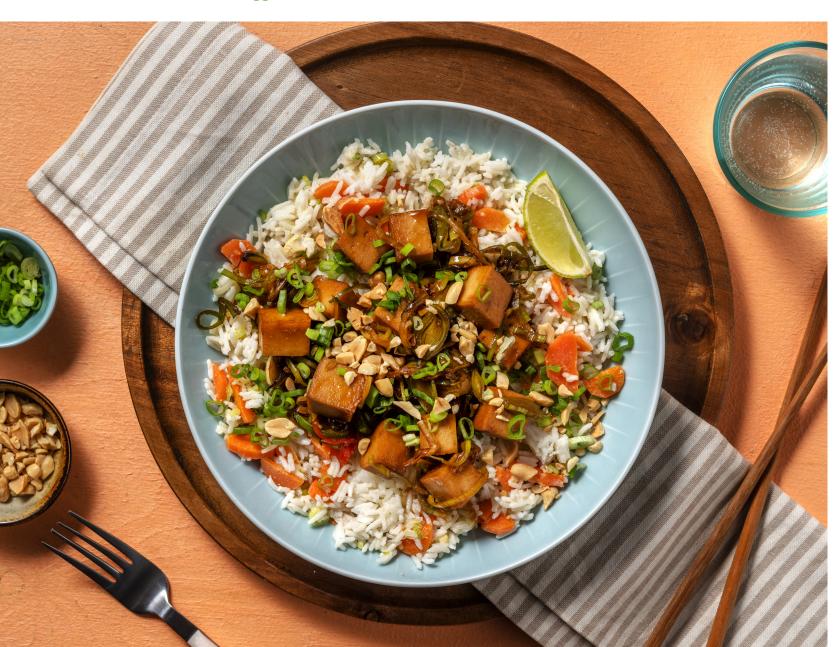


Riso al latte di cocco e tofu glassato

con carote allo zenzero, porri e arachidi

Veggie Conta Calorie 45 minuti











Peperoncino







Porro

Zenzero





Arachidi

Salsa di Soia

Cipollotto



Riso Basmati



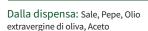


Latte Di Cocco





Miele



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
Aglio	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





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.



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.



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.



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.



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.



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.

