



Riso biryani allo zafferano e lenticchie con cavolfiore speziato e gomasio di sesamo

35 minuti

7



Cavolfiore



Scalognon



Mix di spezie stile asiatico



Semi Di Sesamo



Riso Basmati



Prezzemolo



Zafferano



Lenticchie



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

Dalla dispensa: 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
Cavolfiore	500 g	1000 g
Scalognò	1 pezzo	2 pezzi
Mix di spezie stile asiatico	1 pacchetto	2 pacchetti
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Prezzemolo**	5 g	10 g
Zafferano	1 pacchetto	2 pacchetti
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	567 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2526 kJ/ 604 kcal	446 kJ/ 107 kcal
Grassi (g)	7 g	1 g
Grassi saturi (g)	1 g	0.2 g
Carboidrati (g)	99 g	18 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g
Fibre (g)	19 g	3 g
Proteine (g)	28 g	5 g
Sale (g)	2 g	0.4 g

Allergeni

3) Semi di sesamo

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



Preparare le verdure

- Tagliate il **cavolfiore** a cimette.
- Sbucciate e tritate lo **scalognò**.
- Tritate finemente il **prezzemolo**, tenendo da parte qualche foglia per guarnire.
- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquatele sotto acqua corrente.



Preparare l'olio al gomasio

- Scaldate una ampia padella antiaderente a fuoco medio e senza condimenti.
- Tostate i **semi di sesamo** con un pizzico di **sale** per 2-3 minuti, mescolando spesso.
- Trasferite in una ciotolina i semi di sesamo tostati con 2 cucchiaini d'**olio d'oliva** (per 2 persone), mescolate e tenete da parte.



Cuocere il cavolfiore

- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella ampia e soffriggetevi lo **scalognò** a fuoco medio per 2-3 minuti. Unite il **cavolfiore**, le **lenticchie**, condite con un pizzico di **sale**, 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** e 150 ml di **acqua** per 2 persone.
- Mescolate, coprite con un coperchio e cuocete per 20 minuti, unendo altra acqua se le verdure dovessero asciugarsi troppo.
- Rimuovete il coperchio, alzate la fiamma e proseguite la cottura per 2-3 minuti, finché il cavolfiore si sarà leggermente abbrustolito.



Saltare il riso

- Unite il **riso** e il **prezzemolo** tritato nella padella con il **cavolfiore** e le **lenticchie** e fate soffriggere mescolando delicatamente per 4-5 minuti.



Lessare il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola e aggiungete 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**, lo **zafferano** e 1 cucchiaino d'**olio**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto.



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso biryani** in piatti fondi o ciotole.
- Guarnite con il **olio al gomasio** e le foglie di **prezzemolo** tenute da parte.