



# Riso biryani allo zafferano e cavolfiore con lenticchie, spezie e salsa agrodolce

40 minuti

7



Cavolfiore



Scalognò



Semi Di Sesamo



Riso Basmati



Prezzemolo



Zafferano



Lenticchie



Salsa sweet chili



Mix Di Spezie Tex-Mex



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
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Sesamo <b>3)</b>	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
Salsa sweet chili	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix Di Spezie Tex-Mex	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>592 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2674 kJ/ 639 kcal	452 kJ/ 108 kcal
Grassi (g)	7 g	1 g
Grassi saturi (g)	1 g	0.2 g
Carboidrati (g)	108 g	18 g
Zuccheri (g)	18 g	3 g
Fibre (g)	19 g	3 g
Proteine (g)	28 g	5 g
Sale (g)	3 g	1 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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)



## Preparare gli ingredienti

**TIP: tagliate il cavolfiore a cimette di dimensione simile, così da rendere omogenea la cottura.**

- Riducete il **cavolfiore** a cimette di circa 4 cm di larghezza.
- Sbucciate e tritate lo **scalogno**.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquatele sotto acqua corrente.



## Preparare la salsa al sesamo

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



## Cuocere cavolfiore e lenticchie

- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** a fuoco medio in una padella ampia e soffriggetevi lo **scalogno** per 2-3 minuti. Unite il **cavolfiore** e le **lenticchie**, condite con un pizzico di **sale**, 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** e 150 ml di **acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone.
- Coprite con un coperchio e cuocete per circa 20 minuti, mescolando ogni tanto e 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.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** allo zafferano in piatti fondi o ciotole.
- Adagiate sopra il **cavolfiore** e le **lenticchie** e irrorate con la **salsa** a base di **semi di sesamo** e **prezzemolo**.
- Servite a parte la **salsa sweet chili** e aggiungetela a piacere.



## Lessare il riso

- Trasferite nel frattempo 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 fino al momento di servire.

Buon Appetito!