



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

40 minuti

7



Cavolfiore



Scalognon



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 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
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	592 g	100 g
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 helloworldfresh.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!