



Riso biryani allo zafferano con cavolfiore lenticchie e gomasio

40 minuti

8



Cavolfiore



Scalognon



Mix di spezie stile asiatico



Semi Di Sesamo



Riso Basmati



Prezzemolo



Zafferano



Lenticchie

Dalla dispensa: Sale, Olio extravergine di
oliva

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
Mix di spezie stile asiatico	1 pacchetto	2 pacchetto
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetto
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Prezzemolo**	5 g	10 g
Zafferano	1 pacchetto	2 pacchetto
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati		100 g
Energia (kJ/kcal)	2526 kJ/ 604 Kcal	445 kJ/ 106 Kcal
Grassi (g)	7 g	1 g
Grassi saturi (g)	1 g	0.2 g
Carboidrati (g)	99 g	17 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 gli ingredienti

- Portate a bollire una pentola di **acqua** salata.
- Tagliate il **cavolfiore** a cimette.
- Sbucciate e tritate lo **scalogno**.
- Tritate finemente il **prezzemolo**. Tenete da parte qualche foglia intera per guarnire.
- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquatele sotto acqua corrente.



Preparare il 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 su un piatto il **gomasio** (semi di sesamo e sale) e tenete da parte..



Cuocere il cavolfiore

- Sbollentate il **cavolfiore** per 5-6 minuti nell'acqua che avete sul fuoco, quindi scolatelo.
- Scaldate intanto 1-2 cucchiaini di olio in una padella ampia e soffriggetevi lo **scalogno** a fuoco medio per 2-3 minuti.
- Unite il **cavolfiore**, condite con un pizzico di **sale**, un cucchiaino di **mix di spezie** e fate rosolare per altri 8-10 minuti. Aggiustate con **altro sale** e **mix di spezie** a piacere.



Saltare il riso

- Unite nella padella del **cavolfiore** le **lenticchie**, il **riso** e il **prezzemolo** tritato e fate soffriggere tutto per 5-6 minuti, mescolando spesso.



Lessare il riso

- Sciacquate bene il **riso** sotto acqua corrente finché l'acqua risulterà trasparente.
- Trasferite il riso in una casseruola e aggiungete 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollire a fuoco medio-basso e aggiungete un pizzico di **sale**, lo **zafferano** e 1 cucchiaino d'**olio**. Cuocete per 7-8 minuti, con il coperchio, quindi spegnete il fuoco, sgranate con una forchetta e rimettete subito il coperchio in modo che prosegua la cottura.



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso biryani** in piatti fondi o ciotole.
- Guarnite con il **gomasio** e le foglioline intere di **prezzemolo** lasciate da parte.



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

Buon Appetito!