



Stufato di fagioli rossi e funghi shiitake con pane aromatizzato all'aglio e prezzemolo

40 minuti

10



Fagioli Rossi



Pane integrale



Aglio



Prezzemolo



Burro



Alloro



Brodo Granulare Vegetale



Scalognò



Concentrato Di Pomodoro



Funghi shiitake



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe,
Zucchero

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Fagioli Rossi	1 pacchetto	2 pacchetti
Pane integrale 13)	200 g	400 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Alloro	1 pezzo	2 pezzi
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	2 pacchetti
Funghi shiitake**	125 g	250 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	476 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2458 kJ/ 587 kcal	516 kJ/ 123 kcal
Grassi (g)	10 g	2 g
Grassi saturi(g)	5 g	1 g
Carboidrati (g)	86 g	18 g
Zuccheri (g)	12 g	3 g
Fibre (g)	18 g	4 g
Proteine (g)	28 g	6 g
Sale (g)	3 g	1 g

Allergeni

7) Latte **10)** Sedano **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



Preparare le verdure

- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Pulite i **funghi** eliminando eventuale terriccio e la parte più dura del gambo, quindi tagliateli a metà.
- Affettate sottilmente lo **scalogno**.
- Sbucciate e tagliate a metà l'**aglio**.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.



Cuocere lo stufato

- Versate 1-2 cucchiai di **concentrato di pomodoro** (o tutto, per un gusto più intenso), 1-2 mestoli di **brodo** e proseguite la cottura a fuoco medio per 10-15 minuti, finché i **funghi** si saranno ammorbiditi.
- Assaggiate e aggiustate con un pizzico di **sale** e **pepe** e 1 cucchiaino di **zucchero**.
- Potete aggiungere altro **brodo**, qualora lo stufato si dovesse restringere troppo.



Preparare il brodo

- Portate a bollire 300 ml di **acqua** per persona.
- Abbassate la fiamma al minimo e scioglietevi il **brodo**.



Dorare il pane

- Tagliate il **pane** in diagonale a fette da 2 cm.
- Sciogliete in una padella capiente il **burro** con un filo di **olio d'oliva** e l'**aglio**.
- Rosolatevi le fette di **pane** per 2-3 minuti per lato, finché saranno dorate e croccanti, poi trasferitele su un piatto e conditele con il **prezzemolo** tritato.



Soffriggere lo scalogno

- Scaldate un filo di **olio d'oliva** in una pentola capiente a fuoco medio.
- Rosolate lo **scalogno** e l'**alloro** insieme a un pizzico di **sale** e **pepe** per 3-4 minuti.
- Unite al soffritto **funghi** e **fagioli** e proseguite la cottura per 5 minuti.



Disporre nei piatti

- Disponete lo stufato in piatti fondi o ciotole, condite con una macinata di **pepe** e un filo di **olio d'oliva** a piacere.
- Guarnite i piatti con le fette di **pane** al **prezzemolo**.
- Servite a parte il resto del pane.