



Stufato di zucca e funghi shiitake alla soia con riso Jasmine e semi di sesamo tostati

40 minuti • Mangiami per primo

9



Riso Jasmine



Funghi shiitake



Cipolla



Zucca



Salsa di Soia



Mirin



Semi Di Sesamo



Brodo Granulare Vegetale



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Pepe, Sale

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Riso Jasmine	1 pacchetto	1 pacchetto
Funghi shiitake**	125 g	250 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Zucca**	1 pezzo	1 pezzo
Salsa di Soia 11 13	1 pacchetto	1 pacchetto
Mirin	1 pacchetto	2 pacchetti
Semi Di Sesamo 3	1 pacchetto	1 pacchetto
Brodo Granulare Vegetale 10	2 pacchetti	4 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	332 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1773 kJ/ 424 kcal	535 kJ/ 128 kcal
Grassi (g)	4 g	1 g
Grassi saturi (g)	1 g	0.2 g
Carboidrati (g)	83 g	25 g
Zuccheri (g)	19 g	6 g
Fibre (g)	8 g	2 g
Proteine (g)	11 g	3 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **10**) Sedano **11**) Soia **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

1



Preparare le verdure

- Sbucciate la **cipolla** e affettatela sottilmente.
- Pulite i **funghi** da eventuali residui di terra, separate i gambi dai cappelli e tagliateli a fettine.
- Tagliate la **zucca** a tocchetti di 1 cm.
- Scaldate a fuoco medio un generoso filo d'**olio** in una padella e rosolate tutte le verdure per 5-6 minuti, mescolando ogni tanto. Sfumate con il **mirin** e lasciate evaporare per 1 minuto.

3



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**. Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.
- Scaldate una padella antiaderente senza condimenti e tostate i **semi di sesamo** per 2-3 minuti a fuoco medio, mescolando spesso.

2



Stufare le verdure

- Unite alle verdure 200 ml di **acqua** (circa un bicchiere) per persona, il **brodo vegetale** e abbassate la fiamma.
- Fate stufare a fuoco dolce, con coperchio, per 8-10 minuti, o finché i **funghi** saranno teneri e la **zucca** quasi disfatta.
- Verso la fine incorporate la **salsa di soia** e mescolate con cura.
- Spegnete, assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe** se necessario.

4



Disporre nei piatti

- Disponete lo stufato di **zucca** e **funghi** in piatti fondi o ciotole e accompagnatelo con il **riso**.
- Guarnite con i **semi di sesamo**.