Tofu burger e salsa rosa al lime

con spinacino e chips di patate

30 minuti • Mangiami per primo

13

Pane Per Hamburger

Lime

Maionese

Mirin

Spinacino baby

Tofu

Salsa di Soia

Patate

Pomodoro

Ketchup

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

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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Pane Per Hamburger **7) 8) 13)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Maionese **8)**	3 pacchetti	6 pacchetti
Mirin	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g
Tofu** **11)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia **11) 13)**	1 pacchetto	1 pacchetto
Patate	7 pezzi	14 pezzi
Pomodoro	1 pezzo	2 pezzi
Ketchup	1 pezzo	2 pezzi

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**542 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	2864 kJ/ 685 kcal	528 kJ/ 126 kcal
Grassi (g)	25 g	5 g
Grassi saturi(g)	5 g	1 g
Carboidrati (g)	88 g	16 g
Zuccheri (g)	22 g	4 g
Fibre (g)	7 g	1 g
Proteine (g)	24 g	4 g
Sale (g)	3 g	0.5 g

Allergeni

7) Latte **8)** Uova **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

Riciclami!

MISTO
Carta da fonti gestite in maniera responsabile
FSC® C020930

1

Tagliare gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 220 ºC (oppure 200 ºC se ventilato).
- Tagliate le **patate** a rondelle di 0,5 cm (potete tenere la buccia).
- Tagliate il **pomodoro** a fette.
- Dividete il panetto di **tofu** a metà per il lungo, ricavando due fette rettangolari.
- Riducete il **lime** a spicchi.

2

Infornare le patate

- Raccogliete le **patate** in una ciotola con 1 cucchiaio d'**olio** e conditele in modo uniforme.
- Distribuitele su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per circa 25-30 minuti. Alla fine salate a piacere.

3

Preparare le salse

- Preparate la **salsa rosa** mescolando la **maionese** con il **ketchup** e il succo di uno spicchio di **lime**.
- Unite in un'altra ciotolina 1 cucchiaino di **zucchero**, la **salsa di soia**, il **mirin** e 1-2 cucchiai d'**acqua** a persona per creare una **salsa teriyaki**.
- Mescolate con cura per far sciogliere lo zucchero.

4

Cuocere il tofu

- Scaldate una padella su fuoco medio con 1-2 cucchiai di **olio**.
- Cuocete il **tofu** per 4-5 minuti su ogni lato.
- A 2-3 minuti dal termine, aggiungete la **salsa teriyaki** e terminate la cottura.

5

Saltare gli spinaci e tostare il pane

- Scaldate nel frattempo un'altra padella con un filo d'**olio**. Cuocete lo **spinacino** con un pizzico di **sale** per 3-4 minuti con coperchio mescolando spesso e poi spostatelo in un piatto.
- Pulite la padella con carta da cucina e riportatela sul fuoco.
- Tagliate a metà i **panini** e tostateli nella padella con un filo d'**olio** e con la parte tagliata rivolta verso il basso per 2-3 minuti su entrambi i lati.

6

Disporre nei piatti

- Spalmate un cucchiaio di **salsa rosa** al **lime** su entrambe le fette del **pane**.
- Aggiungete sulla base il **tofu** teriyaki, il **pomodoro** e lo **spinacino**, e chiudete con l'altra fetta.
- Accompagnate con le chips di **patate**, gli spicchi di **lime** e la salsa rimasta.

Buon Appetito!