



# Tofu burger in salsa teriyaki con spinacini e chips di patate

30 minuti • Piccante

19



Pane Per Hamburger



Lime



Maionese



Mirin



Spinacino baby



Tofu



Salsa di Soia



Pomodoro



Ketchup



Patate



Peperoncino Tritato



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 <b>7) 8) 13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Maionese <b>8)</b>	3 pacchetti	6 pacchetti
Mirin	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g
Tofu** <b>11)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia <b>11) 13)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Pomodoro	1 pezzo	2 pezzi
Ketchup	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	3 pezzi	6 pezzi
Peperoncino Tritato 🌶️	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	668 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3255 kJ/ 778 kcal	488 kJ/ 117 kcal
Grassi (g)	25 g	4 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g
Carboidrati (g)	108 g	16 g
Zuccheri (g)	22 g	3 g
Fibre (g)	9 g	1 g
Proteine (g)	27 g	4 g
Sale (g)	3 g	0.4 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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://hellofresh.it)



## Tagliare le verdure

- Preriscaldare il forno a 220 °C.
- 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.



## Cuocere il tofu

- Scaldare una padella su fuoco medio con 1-2 cucchiai d'**olio**.
- Cuocete il **tofu** per 4-5 minuti su ogni lato.
- A 2-3 minuti dalla fine, aggiungete la **salsa teriyaki** e terminate la cottura.



## 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 30-35 minuti, finché saranno dorate. Alla fine salate a piacere.



## Saltare gli spinaci e tostare il pane

**TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.**

- Scaldare nel frattempo un'altra padella con un filo d'**olio**. Cuocete lo **spinacino** con un pizzico di **sale** e **peperoncino** per 3-4 minuti con il coperchio.
- Tagliate il **pane** a metà e, durante gli ultimi 2-3 minuti di cottura delle patate, scaldatelo in forno.



## Preparare le salse

- Preparate la **salsa rosa** mescolando la **maionese** con il **ketchup**.
- Preparate una **salsa teriyaki** mescolando in un'altra ciotola la **salsa di soia**, il **mirin** e il succo di uno spicchio di **lime** a persona.



## Disporre nei piatti

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

Buon Appetito!