



# Veggie burger con quinoa ai porri barbabietola, spinacino ed emulsione alla francese

Conta Calorie Veggie 30 minuti • Mangiami per primo

13



Porro



Salsa di Soia



Quinoa



Spinacino baby



Aceto Balsamico



Veggie burger



Rapa Rossa/Barbabietola



Senape

Dalla dispensa: Sale, Pepe, 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
Porro	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia <b>11</b> <b>13</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Quinoa	2 pacchetti	4 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g
Aceto Balsamico <b>14</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Veggie burger** <b>11</b> <b>13</b>	180 g	360 g
Rapa Rossa/ Barbabietola**	1 pezzo	2 pezzi
Senape <b>9</b>	2 pacchetti	4 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>456 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	1912 kJ/ 457 Kcal	419 kJ/ 100 Kcal
Grassi (g)	17 g	4 g
Grassi saturi (g)	2 g	0.4 g
Carboidrati (g)	50 g	11 g
Zuccheri (g)	21 g	5 g
Fibre (g)	13 g	3 g
Proteine (g)	21 g	5 g

## Allergeni

**9)** Senape **11)** Soia **13)** Cereali contenenti glutine  
**14)** Anidride solforosa e solfiti

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



## Soffriggere il porro

- Togliete il primo strato del **porro** e l'estremità verde più dura, dunque affettatelo sottilmente.
- Scaldate due cucchiai di **olio extravergine** in una padella antiaderente.
- Soffriggetevi il **porro** per 5-6 minuti a fuoco medio, mescolando spesso e aggiungendo a metà cottura 2 cucchiai di **acqua** e un pizzico di **sale**.



## Condire le verdure

**TIP: la barbabietola colorerà mani e taglieri di rosa, ma con acqua e sapone viene via tutto!**

- Aprite la **barbabietola** ed eliminate le estremità con la radice e la pellicina sottile che la ricopre, quindi tagliatela a cubetti piccoli e raccoglieteli in una ciotola.
- Raccogliete in un'altra ciotola gli **spinaci**.
- Condite la **barbabietola** e gli **spinacini** con la vinaigrette alla francese, tenendoli separati per non mescolare i colori.



## Rosolare la quinoa

- Unite la **quinoa** nella padella con il **porro**, sfumate con la **salsa di soia** e cuocete tutto per 4-5 minuti a fuoco medio.
- Trasferite su un piatto e tenete da parte al caldo.



## Cuocere il veggie burger

- Nella padella utilizzata precedentemente, scaldate 1 cucchiaino di **olio extravergine** a fuoco medio.
- Cuocete il **burger vegetale** 4-5 minuti per lato, aggiungendo un pizzico di **sale**, finché non sarà dorato e croccante.



## Preparare la vinaigrette alla francese

- Mescolate in una ciotolina un pizzico di **sale** e **pepe**, 1 cucchiaino di **olio extravergine** a persona, la **senape** (dosata a vostro gradimento) e l'**aceto balsamico**.
- Emulsionate bene con la forchetta o con la frusta per amalgamare i sapori.



## Disporre nei piatti

- Adagiate il **burger vegetale** su un piatto piano e accompagnatelo con la **quinoa**, gli **spinaci** e qualche cubetto di **barbabietola**.
- A piacere, guarnite con un filo di **olio extravergine**.
- Servite in una ciotola a parte le **verdure** rimaste.



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

**Buon Appetito!**