

# Udon noodles ai fagiolini ed edamame con zenzero, peperoncino e cipollotto

25 minuti • Piccante

13



Edamame Bio



Peperoncino Tritato



Fagiolini



Cipollotto



Zenzero



Salsa di Soia



Udon Noodles



La tua opinione conta! Apri la sezione della app "Il mio menù" e scorri le settimane precedenti per lasciare un voto alle ricette: la tua opinione aiuterà i nostri chef a creare piatti ancora più buoni!

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Edamame Bio <b>11</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperoncino Tritato 	1 pacchetto	2 pacchetti
Fagiolini**	250 g	500 g
Cipollotto**	2 pezzi	4 pezzi
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia <b>11</b> <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Udon Noodles <b>13</b>	2 pacchetti	4 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	439 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1577 kJ/ 377 kcal	360 kJ/ 86 kcal
Grassi (g)	6 g	1 g
Grassi saturi (g)	1 g	0.2 g
Carboidrati (g)	51 g	12 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g
Fibre (g)	9 g	2 g
Proteine (g)	20 g	5 g
Sale (g)	7 g	2 g

## Allergeni

**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)

1



## Preparare le verdure

**TIP: lo zenzero ha un sapore particolare, dosatelo secondo i vostri gusti.**

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata.
- Scolate gli **edamame** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Sbucciate e grattugiate (o tritate) lo **zenzero**.
- Affettate finemente il **cipollotto**.
- Tagliate i **fagiolini** in 4 parti e lessateli per 8-9 minuti.

3



## Cuocere i noodles

**TIP: passare i noodles sotto acqua fredda è utile per fermare la cottura velocemente e per non farli attaccare.**

- Lessate i **noodles** in acqua bollente per 30-40 secondi.
- Scolateli, sciacquateli sotto acqua corrente fredda e trasferiteli nella padella con le **verdure**.
- Unite metà del **cipollotto**, la **salsa di soia** e fate saltare ancora per 1-2 minuti, mescolando bene per amalgamare gli ingredienti.

2



## Cuocere le verdure

- Scaldare un filo d'**olio** e rosolate lo **zenzero** con un pizzico di **peperoncino** a fuoco basso.
- Scolate i **fagiolini** con un mestolo forato (mantenete l'acqua sul fuoco) e trasferiteli direttamente nella padella con lo **zenzero**.
- Unite anche gli **edamame** e proseguite la cottura per 1 minuto.
- Alla fine salate e pepate a piacere.

4



## Disporre nei piatti

- Distribuite i **noodles** nei piatti e guarnite con il **cipollotto** rimasto.

Buon Appetito!