



Noodles ai funghi stile japchae con spinaci saltati e salsa piccante

35 minuti • Uova non incluse • Piccante

8



Udon Noodles



Cipolla



Semi Di Sesamo



Olio di sesamo



Carota



Spinacino baby



Salsa di Soia



Sambal oelek



Funghi Champignon



Lonza Di Maiale



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!

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Udon Noodles 13	2 pacchetti	4 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Sesamo 3	1 pacchetto	1 pacchetto
Olio di sesamo 3	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Spinacino baby**	100 g	200 g
Salsa di Soia 11 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Sambal oelek	1 pacchetto	2 pacchetti
Funghi Champignon**	250 g	500 g
Lonza Di Maiale**	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	443 g	100 g	568 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1595 kJ/ 381 kcal	360 kJ/ 86 kcal	2186 kJ/ 522 kcal	385 kJ/ 92 kcal
Grassi (g)	9 g	2 g	13 g	2 g
Grassi saturi (g)	1 g	0.3 g	3 g	1 g
Carboidrati (g)	54 g	12 g	54 g	9 g
Zuccheri (g)	2 g	1 g	2 g	0.4 g
Fibre (g)	7 g	2 g	7 g	1 g
Proteine (g)	17 g	4 g	43 g	8 g
Sale (g)	5 g	1 g	6 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **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://www.hellofresh.it)



Cuocere le verdure

- Sbucciate e affettate finemente la **cipolla**.
- Sbucciate e tagliate la **carota** a bastoncini sottili.
- Pulite i **funghi** da eventuali residui di terra, eliminate la parte più dura del gambo e tagliateli a fettine.
- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella a fuoco medio. Rosolate **cipolla, carota e funghi** per circa 2-3 minuti. Coprite con un coperchio e proseguite la cottura per 5 minuti.



Preparare le uova

TIP: se aggiungete le uova, le calorie totali del piatto aumenteranno leggermente. Se preferite ometterle, il risultato sarà comunque ottimo.

- Sgusciate le **uova** (1 per persona) in una ciotola, conditele con un pizzico di **sale e pepe** e sbattetele leggermente con una forchetta, fino ad amalgamare albume e tuorlo.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio. Versatevi le uova sbattute e cuocetele per 5-6 minuti, mescolando spesso.



Preparare la salsa

TIP: omettete la salsa sambal oelek se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Portate a ebollizione una pentola d'**acqua** salata per i **noodles** (usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura).
- Mescolate in una ciotolina la **salsa di soia** con un cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone), la **salsa sambal oelek** e l'**olio di sesamo**.



Aggiungere i noodles

- Lessate i **noodles** in acqua bollente per 1 minuto, scolateli, sciacquateli sotto acqua corrente fredda per non farli attaccare e trasferiteli nella padella con le verdure.
- Fateli saltare insieme alle verdure a fuoco alto per altri 1-2 minuti, mescolando bene per amalgamare gli ingredienti.



Glassare le verdure

- Unite gli **spinaci** nella padella con le altre verdure. Proseguite la cottura per 1-2 minuti, fino a farli appassire, quindi sfumate con la **salsa** preparata in step 2.

Ricetta personalizzata: Scaldate un filo d'olio a fuoco medio-alto in una padella e cuocete il maiale per 6-8 minuti, finché sarà dorato e non più rosa al centro.



Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** in piatti fondi o ciotole, completate con le **uova** e guarnite con i **semi di sesamo**.

Buon Appetito!