



# Udon noodles "alla cantonese"

con pancetta, piselli e arachidi tostate

25 minuti

11



Piselli in scatola



Cipollotto



Salsa di Soia



Arachidi



Udon Noodles



Pancetta



Petto di pollo a fette



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: Olio d'oliva, Sale, Pepe

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Piselli in scatola	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia <b>11</b> <b>13</b> )	1 pacchetto	1 pacchetto
Arachidi <b>1</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti
Udon Noodles <b>13</b> )	2 pacchetti	4 pacchetti
Pancetta**	100 g	200 g
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	443 g	100 g	518 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2468 kJ/ 590 kcal	558 kJ/ 133 kcal	2305 kJ/ 551 kcal	445 kJ/ 106 kcal
Grassi (g)	23 g	5 g	10 g	2 g
Grassi saturi(g)	8 g	2 g	2 g	0.4 g
Carboidrati (g)	55 g	12 g	55 g	11 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Fibre (g)	14 g	3 g	14 g	3 g
Proteine (g)	33 g	7 g	54 g	10 g
Sale (g)	4 g	1 g	2 g	0.4 g

## Allergeni

**1)** Arachidi **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)



## Preparare gli ingredienti

**TIP: usare un bollitore o coprire la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.**

- Portate a ebollizione una pentola d'**acqua** leggermente salata.
- Scaldate una padella antiaderente ampia a fuoco medio senza condimenti e tostatevi le **arachidi** per 2-3 minuti.
- Trasferitele su un tagliere e tritatele grossolanamente.



## 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** nell'**acqua** bollente per 2 minuti.
- Tenete da parte un bicchiere di **acqua di cottura**, scolate i **noodles**, sciacquateli sotto acqua corrente fredda e trasferiteli nella padella con **pancetta** e **piselli**.



## Tostare le arachidi

- Tagliate il **cipollotto** a rondelle, separando la parte bianca da quella verde.
- Scolate i **piselli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.

**Ricetta personalizzata:** Tagliate il pollo a striscioline e cuocetelo in padella con un filo d'olio per 5-6 minuti, mescolando spesso, finché sarà dorato.



## Saltare i noodles

- Bagnate i **noodles** con la **salsa di soia** e proseguite la cottura a fiamma alta per circa 2-3 minuti, mescolando spesso.
- Allungate la salsa con 1-2 cucchiaini di **acqua di cottura** se i **noodles** dovessero asciugarsi troppo.



## Rosolare il prosciutto

- Riportate la stessa padella delle arachidi su fuoco medio con un filo d'**olio** e fate appassire la parte bianca il **cipollotto** per 1-2 minuti.
- Aggiungete la **pancetta** e cuocete a fuoco medio-alto per 2-3 minuti, mescolando spesso.
- Unite anche i **piselli**, condite con un pizzico di **sale** e **pepe** e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti.



## Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** in piatti fondi o ciotole.
- Guarnite con la parte verde di **cipollotto** e le **arachidi** tostate.

Buon Appetito!