

# Udon al manzo e maiale in salsa teriyaki con zucchine, cipollotto e semi di sesamo

30 minuti

15



Zerzero



Mirin



Carota



Salsa di Soia



Macinato misto di  
maiale e manzo



Semi Di Sesamo



Zucchina



Aglia



Udon Noodles



Scalognio



Gamberetti



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, Zucchero

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Mirin	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia <b>11</b> <b>13</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	560 g
Semi Di Sesamo <b>3</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	2 spicchi	4 spicchi
Udon Noodles <b>13</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Gamberetti** <b>5</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	533 g	100 g	483 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2857 kJ/ 683 kcal	536 kJ/ 128 kcal	1816 kJ/ 434 kcal	376 kJ/ 90 kcal
Grassi (g)	27 g	5 g	5 g	1 g
Grassi saturi (g)	10 g	2 g	1 g	0 g
Carboidrati (g)	72 g	13 g	72 g	15 g
Zuccheri (g)	20 g	4 g	19 g	4 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	38 g	7 g	25 g	5 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

## Allergeni

**3**) Semi di sesamo **5**) Crostacei **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

- Sbucciate e tagliate la **carota** a bastoncini sottili e affettate allo stesso modo anche la **zucchina**.
- Separate la parte verde del **cipollotto** e tagliatela a rondelle. Tagliate la parte bianca a listerelle.



## Rosolare la carne

**TIP: la carne sarà cotta quando risulterà opaca e scura.**

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata per i **noodles**.
- Riportate la padella usata per le verdure su fuoco medio con un filo di **olio**.
- Aggiungete il **macinato misto**, un pizzico di **sale** e rosolate a fuoco medio per 5-6 minuti, sgranandolo con un cucchiaio di legno.
- Bagnate con la **salsa teriyaki**, mescolate bene e proseguite la cottura per altri 3-4 minuti.

**Ricetta personalizzata:** scaldate un filo d'olio a fuoco medio, unite i gamberetti e la salsa e cuocete per 3-4 minuti, finché saranno chiari e opachi al centro.



## Cuocere le verdure

- Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio con un filo di **olio** e rosolate uno degli spicchi d'**aglio**, sbucciato, per 1-2 minuti.
- Aggiungete le **zucchine**, le **carote** e la parte bianca del **cipollotto** e cuocete per 7-8 minuti: dovranno risultare cotti ma rimanere consistenti.
- Aggiustate di **sale** poi trasferite le **verdure** su un piatto.



## Lessare i noodles

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

- Lessate i **noodles** per 2 minuti, scolateli e sciacquateli sotto acqua corrente fredda.
- Trasferiteli nella padella con la **carne**, aggiungete anche le **verdure** e fate saltare tutto per 1 minuto a fuoco alto.



## Preparare la salsa teriyaki

- Nel frattempo, sbucciate e grattugiate l'altro spicchio d'**aglio** e lo **zenzero** (dosate entrambi a piacere).
- Raccoglieteli in una ciotolina insieme a mezzo cucchiaino di **zucchero**, la **salsa di soia** e il **mirin**.
- Mescolate con cura per far sciogliere lo zucchero e, se la salsa dovesse risultare troppo densa, diluitela con un cucchiaino d'**acqua**.



## Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** in piatti fondi o ciotole.
- Guarnite con i **semi di sesamo** e le rondelle di **cipollotto** tenute da parte.

Buon Appetito!