



Mei Fun alle zucchine saltate e uova sode con sesamo nero e salsa asiatica

25 minuti

20



Marinata Asiatica



Udon Noodles



Semi di sesamo Neri



Salsa di Soia



Zucchina



Uova sode



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!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Marinata Asiatica 11) 13)	1 bustina	2 bustine
Udon Noodles 13)	2 pacchetti	4 pacchetti
Semi di sesamo Neri 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Zucchini**	2 pezzi	4 pezzi
Uova sode 8)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	420 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1604 kJ/ 383 kcal	382 kJ/ 91 kcal
Grassi (g)	9 g	2 g
Grassi saturi (g)	2 g	1 g
Carboidrati (g)	56 g	13 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g
Proteine (g)	19 g	5 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **8)** Uova **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



Preparare le verdure

- Tagliate le **zucchine** a bastoncini di circa 1 cm.
- Scaldate bene una padella a fuoco medio e cuocete le zucchine con 1 cucchiaio d'**olio**, 3 cucchiaini d'**acqua** e con il coperchio per 6 minuti, mescolando ogni tanto.
- Togliete il coperchio e proseguite per 4 minuti, finché saranno dorate.



Unire i noodles

- Trasferite i **noodles** nella padella con le **zucchine**.
- Unite la **marinata asiatica**, la **salsa di soia** e mescolate bene per amalgamare gli ingredienti.
- Tagliate le **uova** a metà.



Lessare i noodles

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

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata.
- Tuffate i **noodles** e lessateli per 2 minuti, scolateli e sciacquateli sotto acqua corrente fredda.



Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** nei piatti e adagiate sopra le uova.
- Guarnite con i **semi di sesamo**.

Buon Appetito!