



Lo mein in salsa di arachidi e tofu glassato con carote, porri ed erba cipollina

40 minuti

8



Carota



Tofu



Arachidi



Salsa di Soia



Udon Noodles



Burro Di Arachidi



Porro



Erba Cipollina



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, Pepe

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

| | 2P | 4P |
|-------------------------|-------------|-------------|
| Carota** | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Tofu** (11) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Arachidi (1) | 2 pacchetti | 2 pacchetti |
| Salsa di Soia (11) (13) | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Udon Noodles (13) | 2 pacchetti | 4 pacchetti |
| Burro Di Arachidi** (1) | 1 bustina | 2 bustine |
| Porro** | 2 pezzi | 4 pezzi |
| Erba Cipollina** | 5 g | 5 g |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 418 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2341 kJ/ 559 kcal | 561 kJ/ 134 kcal |
| Grassi (g) | 21 g | 5 g |
| Grassi saturi(g) | 4 g | 1 g |
| Carboidrati (g) | 60 g | 14 g |
| Zuccheri (g) | 8 g | 2 g |
| Fibre (g) | 9 g | 2 g |
| Proteine (g) | 31 g | 7 g |
| Sale (g) | 3 g | 1 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)



Cuocere il tofu

TIP: per un risultato più fragrante, tostate le arachidi in una padella senza condimenti per 2-3 minuti.

- Tritate grossolanamente le **arachidi**.
- Tagliate il **tofu** a cubetti di circa 1 cm. Scaldate una padella a fuoco medio-alto con un filo d'**olio** e rosolatelo per 4-5 minuti, mescolando bene per cuocerlo su tutti i lati.
- Trasferitelo in una ciotolina con la **salsa di soia** e tenete da parte.



Cuocere e condire i noodles

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

- Una volta raggiunto il bollore, salate l'acqua e lessate i **noodles** per 2 minuti. Tenete da parte un bicchiere di acqua di cottura, scolateli e sciacquateli sotto acqua corrente fredda.
- Trasferiteli nella padella con le **verdure**. Unite anche il **tofu** con la **salsa di soia**, il **burro d'arachidi** e 1-2 cucchiaini di **acqua di cottura** e mescolate bene.



Preparare gli ingredienti

- Nel frattempo, sbucciate la **carota** e riducetela a bastoncini di circa 1 cm.
- Eliminate la guaina più esterna dei **porri**, taglieteli a metà e successivamente a strisciole sottili.
- Portate a bollore una pentola d'**acqua** per lessare i **noodles**.



Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** alle verdure e tofu nei piatti.
- Guarnite con le **arachidi** e con un po' di **erba cipollina**.



Saltare le verdure

- Riportate la padella su fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Aggiungete il **porro** e la **carota**.
- Condite con **sale** e **pepe** e fate saltare per circa 10 minuti, in modo che le verdure risultino tenere ma ancora abbastanza consistenti.
- Tritate finemente un po' di **erba cipollina** a piacere.

Buon Appetito!