



Chow mein udon alle verdure e tofu fritto

con zenzero, carote, arachidi e soia

30 minuti

8



Tofu



Salsa di Soia



Udon Noodles



Zenzero



Aglio



Carota



Arachidi



Spinacino baby



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe,
Farina

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Tofu** 11)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Udon Noodles 13)	2 pacchetti	4 pacchetti
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Arachidi 1)	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	369 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1928 kJ/ 461 kcal	522 kJ/ 125 kcal
Grassi (g)	13 g	4 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	56 g	15 g
Zuccheri (g)	2 g	1 g
Fibre (g)	7 g	2 g
Proteine (g)	27 g	7 g
Sale (g)	4 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



Cuocere le verdure

TIP: lo zenzero ha un sapore particolare, dosatelo secondo i vostri gusti.

- Sbucciate e tagliate lo **zenzero** a rondelle di 1 cm e l'**aglio** a metà.
- Scaldate una padella a fuoco medio con 2-3 cucchiaini d'**olio**. Aggiungete **aglio** e **zenzero** e rosolate per 2-3 minuti.
- Pelate la **carota** e tagliatela a rondelle di 0,5 cm. Unitela nel soffritto con **sale**, **pepe** e 2 cucchiaini d'**acqua**.
- Coprite con un coperchio e proseguite la cottura per circa 6-7 minuti. Unite lo **spinacino** e cuocete per altri 2-3 minuti.
- Alla fine eliminate aglio e zenzero.



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 1-2 minuti, scolateli e sciacquateli sotto acqua corrente fredda.
- Riportate la padella con le verdure sul fuoco, aggiungete i noodles e la **salsa di soia**.
- Cuocete a fiamma viva per 2-3 minuti, mescolando bene per amalgamare gli ingredienti.



Friggere il tofu

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata.
- Tagliate il **tofu** a cubetti di circa 1-2 cm.
- Disponete 2-3 cucchiaini di **farina** in un piatto fondo con un pizzico di **sale** e **pepe** e infarinate uniformemente il tofu.
- Scaldate bene una padella su fuoco medio-alto con 3-4 cucchiaini d'**olio**. Friggete il **tofu** per 7-8 minuti, mescolando bene per cuocerlo su tutti i lati, finché sarà dorato.
- Nel frattempo, tritate grossolanamente le **arachidi**.



Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** nei piatti e adagiatevi sopra il **tofu**.
- Guarnite con le **arachidi**.

Buon Appetito!