

Ji tang - zuppa di pollo cinese con zenzero, erba cipollina e pasta di miso

25 minuti • Mangiami per primo

11



Cosce di pollo
disossate senza pelle



Zenzero



Pasta di Miso



Carota



Cipolla



Erba Cipollina



Noodles Per Ramen



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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Pasta di Miso 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	2 pezzi	4 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Erba Cipollina**	5 g	5 g
Noodles Per Ramen 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	410 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2712 kJ/ 648 kcal	661 kJ/ 158 kcal
Grassi (g)	12 g	3 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g
Carboidrati (g)	90 g	22 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g
Fibre (g)	9 g	2 g
Proteine (g)	42 g	10 g
Sale (g)	3 g	1 g

Allergeni

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 gli ingredienti

TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** per i noodles.
- Sbucciate la **cipolla** e riducetela a fette sottili.
- Pelate le **carote** e tagliatele a rondelle di 0,5 cm.
- Tagliate a metà lo **zenzero** (potete tenere al buccia).
- Tagliate il **pollo** a striscioline sottili.



Lessare i noodles

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

- Nel frattempo, lessate i **noodles** per 2 minuti, scolateli e sciacquateli sotto acqua corrente fredda.
- Trasferiteli nella padella con il **pollo** e il brodo di miso e mescolate bene.
- Tritate finemente l'**erba cipollina**.



Preparare pollo e brodo

TIP: il pollo sarà cotto quando risulterà opaco e chiaro al centro.

- Scaldare un filo d'**olio** in una padella dai bordi alti a fuoco medio-alto.
- Unite **cipolla, carota, zenzero, pollo** e rosolate per 6-7 minuti con il coperchio, mescolando ogni tanto.
- Unite 150 ml di **acqua** per persona e il **miso**. Assaggiare e aggiungete un pizzico di **sale** se desiderate un brodo più sapido.
- Abbassate la fiamma al minimo e tenete da parte al caldo.



Disporre nei piatti

- Distribuite la **zuppa** di pollo e noodles in piatti fondi o ciotole.
- Guarnite con un pizzico di **erba cipollina**.

Buon Appetito!