

# Noodles udon al ragù esotico di pollo e soia con zucchine, carote e anacardi

25 minuti • Mangiami per primo

19



Udon Noodles



Salsa di Soia



Carota



Anacardi



Zucchina



Macinato di pollo



Mazzancolle  
tropicali



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

**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, Pepe

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

|                                   | 2P          | 4P          |
|-----------------------------------|-------------|-------------|
| Udon Noodles <b>13</b>            | 2 pacchetti | 4 pacchetti |
| Salsa di Soia <b>11</b> <b>13</b> | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Carota**                          | 1 pezzo     | 2 pezzi     |
| Anacardi <b>2</b>                 | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Zucchini**                        | 1 pezzo     | 2 pezzi     |
| Macinato di pollo**               | 300 g       | 600 g       |
| Mazzancolle tropicali**<br>5)     | 1 pacchetto | 2 pacchetti |

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

|                                  | Per porzione         | Per 100g            | Per porzione         | Per 100g           |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|--------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | <b>485 g</b>         | <b>100 g</b>        | <b>410 g</b>         | <b>100 g</b>       |
| Energia (kJ/kcal)                | 2320 kJ/<br>555 kcal | 478 kJ/<br>114 kcal | 1595 kJ/<br>381 kcal | 389 kJ/<br>93 kcal |
| Grassi (g)                       | 17 g                 | 4 g                 | 7 g                  | 2 g                |
| Grassi saturi(g)                 | 5 g                  | 1 g                 | 2 g                  | 0 g                |
| Carboidrati (g)                  | 55 g                 | 11 g                | 55 g                 | 13 g               |
| Zuccheri (g)                     | 4 g                  | 1 g                 | 4 g                  | 1 g                |
| Fibre (g)                        | 5 g                  | 1 g                 | 5 g                  | 1 g                |
| Proteine (g)                     | 43 g                 | 9 g                 | 24 g                 | 6 g                |
| Sale (g)                         | 5 g                  | 1 g                 | 5 g                  | 1 g                |

## Allergeni

**2)** Frutta a guscio **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](http://hellofresh.it)



## Tagliare le verdure

- Pelate la **carota** e tagliatela a cubetti piccoli di circa 1 cm.
- Tagliate allo stesso modo anche la **zuccina**.
- Portate a bollire un pentolino d'**acqua** salata per i noodles.



## Saltare 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 minuto in acqua bollente.
- Scolateli, sciacquateli sotto acqua corrente fredda e trasferiteli nella padella con il pollo e le verdure.
- Condite i noodles, il pollo e le verdure con la **salsa di soia** e cuocete a fuoco alto per 1-2 minuti, mescolando bene per amalgamare gli ingredienti.



## Cuocere pollo e verdure

**TIP: il pollo sarà cotto quando risulterà dorato e non più rosa.**

- Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Aggiungete il **pollo**, le **carote**, le **zucchine** e cuocete per 5-6 minuti, finché saranno dorati, mescolando bene per sgranare la carne.
- Tritate grossolanamente gli **anacardi**.

**Ricetta personalizzata:** scaldare una padella a fuoco medio-alto con un filo d'olio e cuocere i gamberi per 3-4 minuti, finché saranno opachi e chiari al centro.



## Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** in piatti fondi o ciotole.
- Guarnite con gli **anacardi** e una macinata di **pepe** a piacere.

**Buon Appetito!**