



Noodles alla balinese e tofu alla soia con spinacini e carote al peperoncino

25 minuti • Piccante

20



Spinacino baby



Salsa di Soia



Peperoncino Tritato



Burro Di Arachidi



Latte Di Cocco



Carota



Tofu Bio



Aglione



Udon Noodles



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

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
Spinacino baby**	100 g	200 g
Salsa di Soia 11 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperoncino Tritato 🍷	1 pacchetto	1 pacchetto
Burro Di Arachidi 1	1 bustina	2 bustine
Latte Di Cocco	1 pacchetto	1 pacchetto
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Tofu Bio** 11	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Udon Noodles 13	2 pacchetti	4 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	458 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2756 kJ/ 659 kcal	602 kJ/ 144 kcal
Grassi (g)	32 g	7 g
Grassi saturi(g)	17 g	4 g
Carboidrati (g)	58 g	13 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g
Fibre (g)	7 g	2 g
Proteine (g)	30 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.

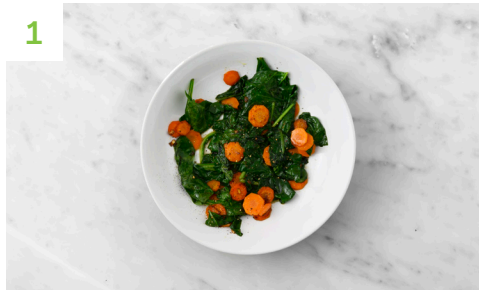
Mi raccomando!

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



Preparare gli spinaci

TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata per i noodles.
- Sbucciate la **carota** e tagliatela a rondelle fini.
- Scaldate un'ampia padella a fuoco medio con 1 cucchiaio d'**olio** e soffriggete l'**aglio** (potete tenere la buccia) e le **carote** per 2-3 minuti.
- Unite gli **spinaci**, un pizzico di **peperoncino**, **sale** e cuocete per 2-3 minuti, mescolando spesso, finché le carote saranno dorate ma ancora consistenti e gli spinaci appassiti, poi trasferite in un piatto.



Cuocere i noodles

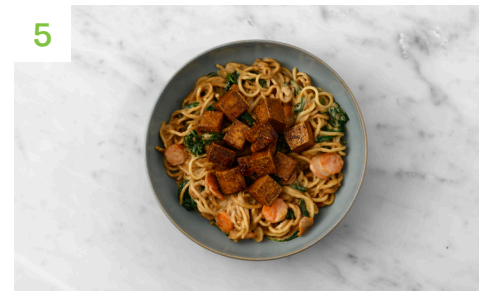
TIP: passare i noodles sotto acqua fredda è utile per fermare la cottura velocemente e per non farli attaccare.

- Lessate i **noodles** per 1-2 minuti, tenete da parte un mestolo di **acqua di cottura**, scolateli e sciacquateli sotto acqua corrente fredda.
- Traferite i noodles nella padella usata per il tofu. Unite le **verdure** e la **salsa** al cocco e burro di arachidi.
- Saltate a fuoco alto per 1 minuto e aggiungete qualche cucchiaio di **acqua di cottura** per allungare la consistenza del condimento, se necessario.



Cuocere il tofu

- Nel frattempo, tagliate il **tofu** a cubetti di circa 2 cm.
- Riportate su fuoco medio la padella usata per le verdure e scaldatela con un filo d'**olio** (oppure usate una seconda padella per ottimizzare i tempi).
- Rosolate il **tofu** per 4-5 minuti, quindi abbassate il fuoco e unite la **salsa di soia**.
- Cuocete a fuoco medio-basso per altri 2-3 minuti, finché il **tofu** sarà uniformemente condito e dorato, poi spostatelo in una ciotolina.



Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** in piatti fondi o ciotole.
- Adagiate sopra il **tofu** alla soia.



Preparare la salsa

TIP: prima di utilizzare il latte di cocco, agitatene delicatamente la confezione per rendere omogenea la consistenza.

- Raccogliete intanto il **burro di arachidi** in una ciotolina con 2-3 cucchiaini di **latte di cocco** (per 2 persone) e mescolate energicamente con una forchetta per amalgamarli.

Buon Appetito!