



Noodles, verdure e seitan glassato con zenzero fresco, arachidi e salsa Hoisin

35 minuti

10



Carota



Cipolla



Zenzero



Seitan



Zucchina



Salsa di Soia



Salsa Hoisin



Arachidi



Noodles Per Ramen



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
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Seitan** 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchina**	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa Hoisin 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Arachidi 1)	1 pacchetto	1 pacchetto
Noodles Per Ramen 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	460 g	100 g	415 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2803 kJ/ 670 kcal	609 kJ/ 146 kcal	2131 kJ/ 509 kcal	514 kJ/ 123 kcal
Grassi (g)	7 g	2 g	5 g	1 g
Grassi saturi (g)	1 g	0 g	1 g	0 g
Carboidrati (g)	99 g	21 g	92 g	22 g
Zuccheri (g)	13 g	3 g	11 g	3 g
Fibre (g)	13 g	3 g	9 g	2 g
Proteine (g)	50 g	11 g	24 g	6 g
Sale (g)	5 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

1) Arachidi 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



Preparare gli ingredienti

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

- Tagliate il **seitan** a cubetti di circa 0,5 cm.
- Sbucciate e grattugiate un tocchetto di **zenzero** a piacere. Raccoglietelo in una ciotola con un filo d'**olio**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Unite anche il **seitan**, mescolate bene e tenete da parte.
- Sbucciate la **carota** e tagliatela a bastoncini sottili. Tagliate allo stesso modo anche la **zucchina**.
- Sbucciate e tritate la **cipolla**.



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 3 minuti, scolateli, sciacquateli sotto acqua fredda e trasferiteli nella padella con le **verdure**.
- Bagnate con la **salsa di soia** (aggiungetela gradualmente, in modo da ottenere la sapidità che preferite) e cuocete a fuoco alto per 1-2 minuti, mescolando bene per amalgamare gli ingredienti.



Preparare le verdure

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio-alto, unite **cipolla**, **carota**, **zucchina** e 2 cucchiai d'**acqua** a persona.
- Condite con un pizzico di **sale** e cuocete per 7 minuti circa, finché le verdure saranno dorate ma ancora consistenti.
- Nel frattempo, portate a bollire una pentola d'**acqua** salata per i noodles.
- Tritate grossolanamente le **arachidi**.



Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** nei piatti.
- Guarnite con le **arachidi**.



Rosolare il seitan

- Unite il **seitan** nella padella con le **verdure**, alzate la fiamma e proseguite la cottura per 5-6 minuti.
- Irrorate con la **salsa hoisin** e proseguite la cottura per un altro minuto circa, o finché la salsa si sarà un po' addensata.

Ricetta personalizzata: unite i gamberi e cuocete per 3-4 minuti, finché saranno opachi e chiari al centro, poi unite la salsa.

Buon Appetito!