



# Yaki udon ai gamberi e mix di verza e cavolo nero con salsa kecap manis, zenzero e mandorle

25 minuti • Mangiami per primo

15



Zenzero



Mandorle affettate



Kecap manis



Mazzancolle tropicali



Udon Noodles



Carota



Mix Verza e Cavolo Nero



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
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Mandorle affettate <b>2)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Kecap manis <b>11) 13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Mazzancolle tropicali** <b>5)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Udon Noodles <b>13)</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Mix Verza e Cavolo Nero**	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>303 g</b>	<b>100 g</b>	<b>378 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	1457 kJ/ 348 kcal	482 kJ/ 115 kcal	1623 kJ/ 388 kcal	430 kJ/ 103 kcal
Grassi (g)	4 g	1 g	5 g	1 g
Grassi saturi(g)	1 g	0 g	1 g	0 g
Carboidrati (g)	56 g	18 g	56 g	15 g
Zuccheri (g)	6 g	2 g	6 g	2 g
Fibre (g)	4 g	2 g	4 g	1 g
Proteine (g)	20 g	7 g	29 g	8 g
Sale (g)	2 g	1 g	3 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)

1



## Preparare le verdure

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

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata.
- Pelate e tritate finemente la **carota** (oppure grattugiatela con una grattugia a fori larghi).

3



## Unire i gamberi

**TIP:** gamberi saranno cotti quando al centro risulteranno opachi e bianchi.

- Sbucciate e grattugiate un po' di **zenzero** a piacere.
- Scaldate una padella su fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Unite la **carota**, un pizzico di **sale**, **pepe** e rosolate per 3-4 minuti.
- Aggiungete quindi i **gamberi** e lo **zenzero** e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti circa.
- Infine incorporate gli **udon**, il **mix di verza** e **cavolo nero** e la salsa **kecap manis**, alzate la fiamma e cuocete per 1-2 minuti, mescolando bene per amalgamare gli ingredienti.

2



## Cuocere i noodles

**TIP:** passare gli udon sotto acqua fredda è utile per fermare la cottura velocemente e per non farli attaccare.

- Lessate il **mix di verza e cavolo nero** per 4-5 minuti. Scolatelo con un mestolo forato, mantenendo l'acqua di cottura.
- Lessate gli **udon** per 1 minuto, scolateli e sciacquateli sotto acqua corrente fredda.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete gli **udon** nei piatti.
- Guarnite con le **mandorle** e una macinata di **pepe**.

Buon Appetito!