



# Noodles alle 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



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
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

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	460 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2803 kJ/ 670 kcal	609 kJ/ 146 kcal
Grassi (g)	7 g	2 g
Grassi saturi(g)	1 g	0 g
Carboidrati (g)	99 g	21 g
Zuccheri (g)	13 g	3 g
Fibre (g)	13 g	3 g
Proteine (g)	50 g	11 g
Sale (g)	5 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](http://hellofresh.it)



## Preparare gli ingredienti

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

- Tagliate il **seitan** a cubetti di circa 1 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** undendola gradualmente, fino a ottenere la sapidità che desiderate, e cuocete a fuoco alto per 1-2 minuti, mescolando bene per amalgamare gli ingredienti.



## Cuocere le verdure

- Scaldare un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio-alto, unite **cipolla**, **carota**, **zucchina** e 2 cucchiaini 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**.



## Unire 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.

Buon Appetito!