

# 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



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

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	485 g	100 g	635 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2320 kJ/ 555 kcal	478 kJ/ 114 kcal	3211 kJ/ 768 kcal	506 kJ/ 121 kcal
Grassi (g)	17 g	4 g	28 g	4 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g	8 g	1 g
Carboidrati (g)	55 g	11 g	55 g	9 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	72 g	11 g
Sale (g)	5 g	1 g	5 g	1 g

## Allergeni

**2)** Frutta a guscio **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 **zucchina**.
- 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**.



## Disporre nei piatti

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

Buon Appetito!