



# Noodles al manzo e maiale in salsa teriyaki con zucchine, cipollotto e semi di sesamo

30 minuti

3



Zenzero



Cipollotto



Mirin



Carota



Salsa di Soia



Macinato misto di  
maiale e manzo



Semi Di Sesamo



Zucchina



Aglio



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, Zucchero



## 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     |
| Cipollotto**                       | 1 pezzo     | 2 pezzi     |
| Mirin                              | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Carota**                           | 1 pezzo     | 2 pezzi     |
| Salsa di Soia <b>11</b> <b>13</b>  | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Macinato misto di maiale e manzo** | 280 g       | 500 g       |
| Semi Di Sesamo <b>3</b>            | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Zucchina**                         | 1 pezzo     | 2 pezzi     |
| Aglio                              | 2 spicchi   | 4 spicchi   |
| Noodles Per Ramen <b>13</b>        | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Mazzancolle tropicali** <b>5</b>   | 1 pacchetto | 2 pacchetti |

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

|                                  | Per porzione         | Per 100g            | Per porzione        | Per 100g            |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 468 g                | 100 g               | 403 g               | 100 g               |
| Energia (kJ/kcal)                | 3494 kJ/<br>835 kcal | 747 kJ/<br>178 kcal | 2360kJ/<br>564 kcal | 586 kJ/<br>140 kcal |
| Grassi (g)                       | 29 g                 | 6 g                 | 7 g                 | 2 g                 |
| Grassi saturi (g)                | 11 g                 | 2 g                 | 1 g                 | 0 g                 |
| Carboidrati (g)                  | 98 g                 | 21 g                | 98 g                | 24 g                |
| Zuccheri (g)                     | 17 g                 | 4 g                 | 17 g                | 4 g                 |
| Fibre (g)                        | 10 g                 | 2 g                 | 9 g                 | 2 g                 |
| Proteine (g)                     | 41 g                 | 9 g                 | 24 g                | 6 g                 |
| Sale (g)                         | 4 g                  | 1 g                 | 4 g                 | 1 g                 |

## Allergeni

**3)** Semi di sesamo **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)



## Tagliare le verdure

- Sbucciate e tagliate la **carota** a bastoncini sottili e affettate allo stesso modo anche la **zucchina**.
- Riducete la parte verde del **cipollotto** a rondelle e la parte bianca a listerelle.

**Ricetta personalizzata:** dopo aver preparato verdure e salsa, cuocete i gamberi a fuoco medio-alto per 2-3 minuti, finché saranno opachi e chiari al centro, quindi unite noodles, verdure, la salsa e cuocete per 1 altro minuto.



## Rosolare la carne

**TIP: la carne sarà cotta quando risulterà opaca e scura.**

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata per i **noodles**.
- Riportate la padella usata per le verdure su fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Aggiungete il **macinato misto**, un pizzico di **sale** e rosolate a fuoco medio per 5-6 minuti, sgranandolo con un cucchiaio di legno.
- Bagnate con la **salsa teriyaki** preparata in step 3, mescolate bene e proseguite la cottura per altri 3-4 minuti.



## Cuocere le verdure

- Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate uno degli spicchi d'**aglio**, sbucciato, per 1-2 minuti.
- Aggiungete **zucchine**, **carote** e la parte bianca del **cipollotto** e cuocete per 7-8 minuti: dovranno risultare cotte ma rimanere consistenti.
- Aggiustate di **sale** poi trasferite le **verdure** in un piatto.



## 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** in acqua bollente per circa 2 minuti. Scolateli e sciacquateli sotto acqua corrente fredda.
- Trasferiteli nella padella con la **carne**, aggiungete anche le **verdure** e fate saltare tutto per 1 minuto a fuoco alto.



## Preparare la salsa teriyaki

- Nel frattempo, sbucciate e grattugiate l'altro spicchio d'**aglio** e lo **zenzero** (dosate entrambi a piacere).
- Raccoglieteli in una ciotolina insieme a mezzo cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone), la **salsa di soia** e il **mirin**.
- Mescolate con cura per far sciogliere lo zucchero e, se la salsa dovesse risultare troppo densa, diluitela con un cucchiaino d'**acqua**.



## Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** in piatti fondi o ciotole.
- Guarnite con i **semi di sesamo** e la parte verde del **cipollotto**.

Buon Appetito!