



Chow mein ai gamberi in agrodolce con carote julienne e cipollotto

25 minuti • Mangiami per primo

2



Cipollotto



Salsa di Soia



Noodles Per Ramen



Salsa agrodolce



Mazzancolle tropicali



Carote Julienne



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

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Noodles Per Ramen 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa agrodolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti
Carote Julienne**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	338 g	100 g	413 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2065 kJ/ 494 kcal	612 kJ/ 146 kcal	2231 kJ/ 533 kcal	541 kJ/ 129 kcal
Grassi (g)	2 g	1 g	2 g	1 g
Grassi saturi (g)	1 g	0 g	1 g	0 g
Carboidrati (g)	92 g	27 g	92 g	22 g
Zuccheri (g)	17 g	5 g	17 g	4 g
Fibre (g)	9 g	3 g	9 g	2 g
Proteine (g)	22 g	7 g	31 g	8 g
Sale (g)	6 g	2 g	7 g	2 g

Allergeni

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

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** leggermente salata per lessare i noodles.
- Tagliate il **cipollotto** a rondelle sottili. Tenete da parte qualche rondella della parte verde per guarnire.



Saltare i noodles

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

- Riportate su fuoco medio-alto la padella usata per le verdure con 1 filo d'**olio**. Unite i **gamberi**, la **salsa agrodolce**, un pizzico di **sale** e rosolateli per 3-4 minuti.
- Nel frattempo, lessate i **noodles** per 3 minuti. Scolateli, sciacquateli sotto acqua corrente fredda per non farli attaccare e trasferiteli nella padella.
- Unite anche le **verdure** e fate saltare per un altro minuto a fuoco alto.



Rosolare le verdure

- Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio** e rosolate il **cipollotto** con le **carote** per 3-4 minuti, mescolando spesso.
- Incorporate la **salsa di soia**, alzate il fuoco e proseguite la cottura per altri 5-6 minuti, finché le verdure saranno cotte ma ancora abbastanza consistenti, poi spostatele in un piatto.



Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** nei piatti.
- Guarnite con la parte verde del **cipollotto** tenuta da parte.

Buon Appetito!