



# Yaki udon ai peperoni e cavolo cappuccio con cipollotto, zenzero e salsa kecap manis

30 minuti

8



Cipollotto



Zenzero



Aglio



Salsa di Soia



Semi Di Sesamo



Olio di sesamo



Udon Noodles



Peperone



Kecap manis



Cavolo Cappuccio



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: Sale, Pepe, Olio d'oliva, Zucchero

## 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
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Salsa di Soia <b>11</b> <b>13</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Semi Di Sesamo <b>3</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Olio di sesamo <b>3</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Udon Noodles <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Kecap manis <b>11</b> <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Cavolo Cappuccio**	500 g	500 g
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	562 g	100 g	637 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1925 kJ/ 460 kcal	343 kJ/ 82 kcal	2092 kJ/ 500 kcal	329 kJ/ 79 kcal
Grassi (g)	12 g	2 g	12 g	2 g
Grassi saturi (g)	2 g	0 g	3 g	0 g
Carboidrati (g)	73 g	13 g	73 g	11 g
Zuccheri (g)	18 g	3 g	18 g	3 g
Fibre (g)	12 g	2 g	12 g	2 g
Proteine (g)	16 g	3 g	25 g	4 g
Sale (g)	3 g	0.5 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



## Tagliare gli ingredienti

- Sbucciate e tritate l'**aglio** (oppure tagliatelo solo a metà per un sapore più delicato) e tagliate a metà lo **zenzero** (potete tenere la buccia).
- Tagliate il **cipollotto** a rondelle fini.
- Riducete il **peperone** a strisciole sottili.
- Affettate sottilmente 250 g di **cavolo** (circa metà) a strisciole da 0,5 cm (per 2 persone).



## Preparare la salsa

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

- Nel frattempo, mescolate in una ciotolina la **salsa di soia**, la salsa **kecap manis**, l'**olio di sesamo** e 2 cucchiaini d'**acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata.
- Lessate i **noodles** per 1 minuto, scolateli, sciacquateli sotto acqua corrente fredda e trasferiteli nella padella con le **verdure**.
- Condite con la **salsa** e cuocete ancora per 1 minuto a fuoco alto, mescolando bene per amalgamare gli ingredienti.



## Cuocere le verdure

- Scaldare 2 cucchiaini d'**olio** in una padella a fuoco medio e soffriggete **cipollotto**, **aglio** e **zenzero** a fuoco medio-basso per 2 minuti.
- Unite i **peperoni**, salate e pepate a piacere e proseguite la cottura per circa 9-10 minuti, mescolando ogni tanto.
- Unite il **cavolo**, coprite con un coperchio e cuocete per altri 8-10 minuti, finché il cavolo sarà appassito.

**Ricetta personalizzata:** unite in padella i gamberi e cuoceteli per circa 5-6 minuti a fuoco medio, finché saranno opachi e chiari al centro.



## Disporre nei piatti

- Distribuite i **noodles** nei piatti.
- Guarnite con i **semi di sesamo**.

Buon Appetito!