



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 11 13	1 pacchetto	1 pacchetto
Semi Di Sesamo 3	1 pacchetto	1 pacchetto
Olio di sesamo 3	1 pacchetto	2 pacchetti
Udon Noodles 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Kecap manis 11 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Cavolo Cappuccio**	500 g	500 g
Mazzancolle tropicali** 5	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!