



Lo mein - noodles saltati e tofu bio con olio piccante, porro e arachidi

40 minuti • Piccante

13



Carota



Tofu Bio



Arachidi



Salsa di Soia



Udon Noodles



Porro



Peperoncino Tritato



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, Pepe

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Tofu Bio** (11)	1 pacchetto	2 pacchetti
Arachidi (1)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia (11) (13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Udon Noodles (13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Porro**	2 pezzi	4 pezzi
Peperoncino Tritato	2 pacchetti	4 pacchetti
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	402 g	100 g	477 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1975 kJ/472 kcal	491 kJ/117 kcal	2143 kJ/512 kcal	449 kJ/107 kcal
Grassi (g)	13 g	3 g	14 g	3 g
Grassi saturi (g)	2 g	1 g	3 g	1 g
Carboidrati (g)	58 g	15 g	58 g	12 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	8 g	2 g
Fibre (g)	10 g	2 g	10 g	2 g
Proteine (g)	26 g	7 g	36 g	7 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

1) Arachidi 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 l'olio piccante

TIP: per un risultato più fragrante, tostate le arachidi in una padella senza condimenti per 2-3 minuti.

- Tritate grossolanamente le **arachidi**.
- Scaldate 3-4 cucchiaini d'**olio** a fuoco basso in un pentolino. Unite il **peperoncino** e cuocete a fiamma bassa per 3-4 minuti, quindi trasferitelo in una ciotolina e tenete da parte.
- Tagliate il **tofu** a cubetti di circa 1 cm. Scaldate una padella a fuoco medio-alto con un filo d'**olio** e rosolatelo per 4-5 minuti, mescolando bene per cuocerlo su tutti i lati, poi spostatelo in una ciotolina.



Cuocere e condire 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 2 minuti.
- Tenete da parte un bicchiere di **acqua di cottura**, scolateli e sciacquateli sotto acqua corrente fredda.
- Trasferiteli nella padella con le **verdure**. Unite 1-2 cucchiaini di **acqua di cottura** e mescolate bene.



Preparare gli ingredienti

- Nel frattempo che cuoce il tofu, sbucciate la **carota** e riducetela a bastoncini di circa 1 cm.
- Eliminate la guaina più esterna dei **porri** e tagliateli a rondelle sottili.
- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata per lessare i **noodles**.



Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** alle verdure e tofu nei piatti.
- Guarnite con le **arachidi** e irrorate a piacere con l'**olio piccante** (dosatelo poco per volta).



Saltare le verdure

- Riportate la padella su fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Saltate **porro** e **carota** per circa 10 minuti, finché saranno teneri e dorati ma ancora leggermente consistenti.
- Quindi aggiungete il **tofu**, la **salsa di soia** e proseguite la cottura a fuoco alto per 2-3 minuti.

Ricetta personalizzata: quando unite il tofu, aggiungete anche le mazzancolle e cuocete finché saranno opache e chiare al centro.

Buon Appetito!