

Noodles piccanti e tofu in agrodolce con arachidi e zucchine allo zenzero

40 minuti • Piccante

8



Tofu Bio



Noodles Per Ramen



Erba Cipollina



Zenzero



Arachidi



Salsa di Soia



Peperoncino



Olio di sesamo



Aglia



Zucchina



Salsa agrodolce



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, Zucchero,
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
Tofu Bio** (11)	1 pacchetto	2 pacchetti
Noodles Per Ramen (13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Erba Cipollina**	5 g	5 g
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Arachidi (1)	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa di Soia (11) (13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperoncino	1 pezzo	2 pezzi
Olio di sesamo (3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi
Salsa agrodolce	1 pacchetto	2 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	349 g	100 g	349 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2633 kJ/629 kcal	755 kJ/180 kcal	2313 kJ/553 kcal	663 kJ/158 kcal
Grassi (g)	16 g	5 g	10 g	3 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g	2 g	1 g
Carboidrati (g)	97 g	28 g	95 g	27 g
Zuccheri (g)	16 g	5 g	16 g	5 g
Fibre (g)	11 g	3 g	9 g	3 g
Proteine (g)	27 g	8 g	24 g	7 g
Sale (g)	5 g	1 g	6 g	2 g

Allergeni

1) Arachidi 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



Marinare le zucchini

- Tagliate la **zucchini** a bastoncini di circa 1 cm.
- Sbucciate e tagliate a tocchetti un po' di **zenzero**.
- Sbucciate e tritate l'**aglio** (o tagliatelo a metà per un sapore più delicato).
- Raccogliete in una ciotola qualche tocchetto di **zenzero** e l'**aglio** dosati a piacere, l'**olio di sesamo**, 1 cucchiaino d'**olio d'oliva** (per 2 persone), un pizzico di **zucchero**, **sale** e **pepe**. Aggiungete le **zucchini** e conditele uniformemente.



Cuocere il tofu

- Tagliate il **tofu** a cubetti di circa 2 cm.
- Riportate su fuoco medio la padella usata per le zucchini con un filo d'**olio**.
- Rosolate il **tofu** per 4-5 minuti. Abbassate a fuoco medio-basso, unite il **condimento** preparato in step 3 e cuocete per altri 2-3 minuti, mescolando ogni tanto, finché il **tofu** sarà dorato e uniformemente condito.
- Tritate finemente un po' di **erba cipollina** a piacere.
- Tritate grossolanamente le **arachidi**.

Ricetta personalizzata: unite le mazzancolle in padella con il tofu e cuocete per 5-6 minuti, finché saranno rosa e opache.



Cuocere le zucchini

- Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio e cuocete le **zucchini** con il loro condimento per 5-6 minuti: dovranno essere cotte ma ancora consistenti. Trasferitele in un piatto e tenete da parte.
- Nel frattempo, portate a bollire una pentola d'**acqua** per lessare i **noodles**.



Cuocere 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, scolateli, sciacquateli sotto acqua fredda e trasferiteli nella padella con il **tofu**.
- Unite metà dell'**erba cipollina** e proseguite la cottura per 1 minuto, mescolando bene per amalgamare gli ingredienti.



Preparare il condimento

TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Tritate finemente il **peperoncino**.
- Raccoglietelo in una ciotolina con la **salsa di soia**, la **salsa agrodolce** e mescolate bene.



Disporre nei piatti

- Suddividete i **noodles** in piatti fondi o ciotole.
- Aggiungete le **zucchini** e guarnite con le **arachidi** e l'**erba cipollina** rimasta.

Buon Appetito!