



Noodles al maiale e salsa teriyaki con zenzero, zucchine e anacardi

35 minuti

1



Carota



Zenzero



Lonza Di Maiale



Zucchina



Salsa di Soia



Udon Noodles



Mirin



Anacardi



Aglio



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, Zucchero

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
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo
Lonza Di Maiale**	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchina**	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Udon Noodles 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mirin	1 pacchetto	2 pacchetti
Anacardi 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglione	1 spicchio	2 spicchi
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	484 g	100 g	434 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2233 kJ/ 534 kcal	461 kJ/ 110 kcal	1809 kJ/ 434 kcal	417 kJ/ 100 kcal
Grassi (g)	10 g	2 g	8 g	2 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g	2 g	0 g
Carboidrati (g)	68 g	14 g	68 g	16 g
Zuccheri (g)	17 g	4 g	17 g	4 g
Fibre (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	40 g	8 g	23 g	5 g
Sale (g)	4 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **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 helloworldfresh.it



Insaporire il maiale

- Sbucciate e grattugiate un tocchetto di **aglio** e **zenzero** (dosate entrambi a piacere). Raccoglieteli in una ciotola con un filo d'**olio**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Unite il **maiale**, mescolate bene e tenete da parte.

Ricetta personalizzata: condite i gamberi come fareste per il maiale e cuoceteli in padella a fuoco medio-alto per circa 5 minuti, finché saranno opachi e chiari al centro.



Lessare i noodles

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

- Lessate i **noodles** in acqua bollente per circa 2 minuti. Scolateli e sciacquateli sotto acqua corrente fredda.
- Trasferiteli nella padella con il **maiale**, aggiungete anche le **verdure** e fate saltare tutto per 1 minuto a fuoco alto.



Cuocere le verdure

- Tagliate la **zucchina** e la **carota** a bastoncini sottili.
- Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolatele per 1-2 minuti.
- Abbassate la fiamma e proseguite la cottura per 7-8 minuti, finché saranno dorate ma ancora abbastanza consistenti, poi trasferitele in un piatto.
- Nel frattempo, portate a bollire una pentola d'**acqua** per i noodles.



Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** nei piatti.
- Guarnite con gli **anacardi**.



Preparare la salsa

TIP: il maiale sarà cotto quando risulterà compatto, opaco e chiaro all'interno.

- Raccogliete in una ciotolina la **salsa di soia**, il **mirin**, mezzo cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone) e mescolate bene.
- Riportate la padella su fuoco medio con un filo d'**olio** (oppure usate una seconda padella) e cuocete il **maiale** per 5-6 minuti. Irrorate con la **salsa** e proseguite la cottura per 1 altro minuto.

Buon Appetito!