



Dan dan noodles piccanti al maiale

con melanzana, cetriolo marinato e sesamo

35 minuti • Piccante

2



Cetriolo



Macinato di suino



Aglio



Melanzana



Semi Di Sesamo



Sambal oelek



Salsa di Soia



Marinatura stile Asia



Udon Noodles



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: Aceto, 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
Cetriolo**	1 pezzo	2 pezzi
Macinato di suino**	1 pacchetto	1 pacchetto
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	1 pacchetto
Sambal oelek 🍷	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Marinatura stile Asia 11) 13)	1 bustina	2 bustine
Udon Noodles 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	584 g	100 g	704 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2590 kJ/ 619 kcal	443 kJ/ 106 kcal	3579 kJ/ 855 kcal	508 kJ/ 122kcal
Grassi (g)	24 g	4 g	39 g	6 g
Grassi saturi(g)	8 g	1 g	15 g	2 g
Carboidrati (g)	66 g	11 g	67 g	10 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g	13 g	2 g
Fibre (g)	9 g	2 g	9 g	1 g
Proteine (g)	36 g	6 g	57 g	8 g
Sale (g)	5 g	1 g	5 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo 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 le verdure

- Eliminate le estremità del **cetriolo** e affettatelo a rondelle sottili da 0,5 cm.
- Raccogliete in una ciotola e condite con, per 2 persone, 1 cucchiaino di **zucchero** e 3 di **aceto** .
- Unite un pizzico di **sale** , mescolate bene e lasciate marinare per almeno 15 minuti.



Lessare i noodles

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

- Nel frattempo, mescolate la **salsa soia** , la **marinatura** , la **salsa sambal** (è piccante, dosatela secondo i vostri gusti), un po' di **aglio** grattugiato a piacere e metà **semi di sesamo** .
- Portate a bollore una pentola d' **acqua** salata.
- Aggiungete la **carne** nella padella con le **melanzane** , irrorare con la **salsa** e con 5-6 cucchiaini d' **acqua** .
- Proseguite la cottura per altri 8-10 minuti con il coperchio, mescolando spesso.
- Lessate i **noodles** per 1-2 minuti, scolateli e sciacquateli sotto acqua corrente fredda.



Cuocere la carne

TIP: la carne sarà cotta quando risulterà opaca e scura.

- Scaldate bene una padella antiaderente su fuoco medio-alto e rosolate metà dell' **aglio** (potete tenere la buccia) per 1-2 minuti.
- Aggiungete il **macinato di carne** , salate e pepate e rosolate per 3-4 minuti finché sarà dorato. Trasferite in un piatto e tenete da parte.



Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** nei piatti.
- Adagiate sopra il **sugo** di carne e melanzane e i **cetrioli** .
- Guarnite con i **semi di sesamo** avanzati.



Cuocere le melanzane

- Riducete la **melanzana** a cubetti da 1 cm.
- Riportate la padella utilizzata per la carne su fuoco medio con 3 cucchiaini d' **olio** . Unite la **melanzana** , 100 ml d' **acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone, coprite con un coperchio e cuocete per 8 minuti, mescolando ogni tanto.

Buon Appetito!