



Udon al maiale in salsa teriyaki con zucchine, zenzero e semi di sesamo

30 minuti

3



Zenzero



Mirin



Carota



Salsa di Soia



Zucchina



Aglione



Udon Noodles



Macinato di suino



Semi di sesamo Neri



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, Zucchero

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Mirin	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Zucchina**	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	2 spicchi	4 spicchi
Udon Noodles 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Macinato di suino**	1 pacchetto	1 pacchetto
Semi di sesamo Neri 3)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	496 g	100 g	636 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2675 kJ/ 639 kcal	540 kJ/ 129 kcal	3829 kJ/ 915 kcal	602 kJ/ 144 kcal
Grassi (g)	22 g	5 g	41 g	6 g
Grassi saturi (g)	9 g	2 g	16 g	3 g
Carboidrati (g)	69 g	14 g	71 g	11 g
Zuccheri (g)	17 g	3 g	18 g	3 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	39 g	8 g	64 g	10 g
Sale (g)	3 g	1 g	3 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



Tagliare le verdure

- Pelate e tagliate la **carota** a bastoncini sottili e affettate allo stesso modo anche la **zucchina**.



Cuocere le verdure

- Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio con un filo di **olio** e, per 2 persone, rosolate uno spicchio d'**aglio** sbucciato per 1-2 minuti.
- Aggiungete **zucchine**, **carote**, un pizzico di **sale** e cuocete per 7-8 minuti, finché saranno cotte ma ancora consistenti, poi spostatele in un piatto.



Preparare la salsa teriyaki

- Nel frattempo, sbucciate e grattugiate l'altro spicchio d'**aglio** e lo **zenzero** (dosate entrambi a piacere).
- Raccoglieteli in una ciotolina insieme a mezzo cucchiaino di **zucchero**, la **salsa di soia** e il **mirin**.
- Mescolate con cura per sciogliere lo zucchero.



Rosolare la carne

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

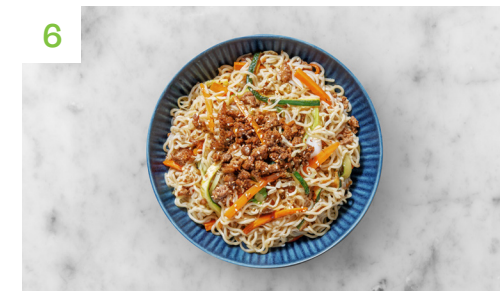
- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata per i **noodles**.
- Riportate la padella usata per le verdure su fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Aggiungete il **macinato di carne**, un pizzico di **sale** e rosolate a fuoco medio per 5-6 minuti, sgranando con un cucchiaio di legno.
- Bagnate con la **salsa teriyaki**, mescolate bene e proseguite la cottura per altri 3-4 minuti.



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** per 2 minuti, tenete da parte un bicchierino di **acqua di cottura**, scolateli e sciacquateli sotto acqua corrente fredda.
- Trasferite i noodles nella padella con la **carne**. Aggiungete anche le **verdure** e cuocete per 1 minuto a fuoco alto. Unite 1-2 cucchiaini d'**acqua di cottura** per allungare il condimento, se necessario.



Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** in piatti fondi o ciotole.
- Guarnite con i **semi di sesamo**.

Buon Appetito!