

Laksa udon alle mazzancolle e curry con latte di cocco, peperoncino e pomodoro

25 minuti • Piccante • Uova non incluse

19



Mazzancolle tropicali



Curry In Polvere Leggero



Udon Noodles



Salsa di Soia



Zenzero



Latte Di Cocco



Cipolla



Peperoncino Tritato



Salsa di pomodoro



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, Uova

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti
Curry In Polvere Leggero	1 pacchetto	2 pacchetti
Udon Noodles 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Peperoncino Tritato	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa di pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	463 g	100 g	538 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2124 kJ/ 508 kcal	459 kJ/ 110 kcal	2290 kJ/ 547 kcal	426 kJ/ 102 kcal
Grassi (g)	18 g	4 g	19 g	4 g
Grassi saturi(g)	15 g	3 g	15 g	3 g
Carboidrati (g)	61 g	13 g	61 g	11 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	22 g	5 g	31 g	6 g
Sale (g)	4 g	1 g	5 g	1 g

Allergeni

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 le mazzancolle

TIP: le mazzancolle saranno cotte quando risulteranno opache e rosa al centro.

- Raccogliete le **mazzancolle** in un piatto e conditele con **sale**, un filo d'**olio**, un pizzico di **curry** e **peperoncino** a piacere.
- Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio-alto con un cucchiaino d'**olio** e rosolate le **mazzancolle** per 2-3 minuti, poi spostatele in una ciotola.



Unire la salsa

- Agitate la confezione del **latte di cocco** per rendere omogenea la consistenza e incorporatelo in padella, tenendone da parte 1 cucchiaino per guarnire.
- Unite anche la **salsa** appena preparata, aggiustate di sale se necessario e cuocete per 5-6 minuti a fuoco medio.



Preparare il soffritto

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata per i noodles.
- Sbucciate e tagliate la **cipolla** a fettine sottili.
- Sbucciate lo **zenzero** e grattugiatene o tritatene un po' a piacere.
- Riportate la padella su fuoco medio e rosolate cipolla, zenzero e un pizzico di **sale** per 2-3 minuti.
- Aggiungete il resto del **curry** (mezza bustina per un gusto medio) e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, o finché le cipolle saranno tenere e traslucide.



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 1-2 minuti, poi scolateli e sciacquateli sotto acqua corrente fredda.



Frullare la salsa

- Versione con le uova:** portate a bollire un pentolino d'**acqua** e lessate **1 uovo** a persona per 10 minuti circa. Raffreddatelo sotto acqua corrente, sgusciatelo e tagliatelo a metà.
- Raccogliete la **salsa di pomodoro**, un pizzico di **zenzero**, la **salsa di soia** e un pizzico di **peperoncino** (dosate a piacere) in un bicchiere del mixer e frullate fino a ottenere una consistenza liscia e omogenea.



Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** in piatti fondi o ciotole.
- Irrorateli con la **salsa** e adagiate sopra le **mazzancolle** e le **uova**.

Buon Appetito!