



Noodles udon alla lonza e salsa teriyaki con zenzero, zucchine e anacardi

30 minuti

4



Carota



Zenzero



Lonza Di Maiale



Zucchina



Salsa di Soia



Udon Noodles



Mirin



Anacardi



Aglio



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
Zucchini**	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
Aglio	1 spicchio	2 spicchi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	484 g	100 g	609 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2233 kJ/ 534 kcal	461 kJ/ 110 kcal	2824 kJ/ 675 kcal	464 kJ/ 111 kcal
Grassi (g)	10 g	2 g	15 g	2 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	68 g	14 g	69 g	11 g
Zuccheri (g)	17 g	4 g	17 g	3 g
Fibre (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	40 g	8 g	66 g	11 g
Sale (g)	4 g	1 g	5 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **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



Condire la carne

- 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 anche il **maiale**, mescolate bene e tenete da parte.



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.
- Tritate grossolanamente gli **anacardi**.



Cuocere le verdure

- Pelate la **carota** e riducetela a bastoncini di 1 cm. Tagliate allo stesso modo anche la **zucchina**.
- Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate le verdure per 1-2 minuti.
- Abbassate la fiamma e proseguite la cottura per 7-8 minuti: dovranno risultare cotte ma rimanere consistenti.
- Aggiustate di **sale** poi trasferite le **verdure** 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 opaco e chiaro all'interno.

- Raccogliete la **salsa di soia** e il **mirin** in una ciotolina insieme a mezzo cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone).
- Mescolate con cura per far sciogliere lo zucchero e, se la salsa dovesse risultare troppo densa, diluitela con un cucchiaino d'**acqua**.
- Riportate la padella utilizzata per le verdure su fuoco medio-alto con un filo d'**olio** e cuocete il **maiale** per 5-6 minuti. Irroratelo con la **salsa** e proseguite la cottura per 1-2 minuti.

Buon Appetito!