

Sol Levante - tempura di gamberoni e ramen con fiori di zuccina fritti e riduzione alla soia

45 minuti • Mangiami per primo

21



Code di gambero
argentino



Udon Noodles



Fiori di zuccina



Brodo granulare
di pollo



Lime



Salsa di Soia



Mirin



Zenzero



Pasta di Miso



Erba Cipollina



Salsa agrodolce



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Code di gambero argentino** 5) 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Udon Noodles 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Fiori di zuccina**	1 pezzo	2 pezzi
Brodo granulare di pollo	2 pacchetti	4 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Mirin	1 pacchetto	2 pacchetti
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo
Pasta di Miso 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Erba Cipollina**	5 g	5 g
Salsa agrodolce	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	419 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1925 kJ/ 460 kcal	460 kJ/ 110 kcal
Grassi (g)	3 g	1 g
Grassi saturi(g)	1 g	0 g
Carboidrati (g)	77 g	18 g
Zuccheri (g)	25 g	6 g
Fibre (g)	3 g	1 g
Proteine (g)	31 g	8 g
Sale (g)	7 g	2 g

Allergeni

5) Crostacei 11) Soia 13) Cereali contenenti glutine
14) Anidride solforosa e solfiti

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 la pastella

TIP: se l'avete, usate acqua fredda gassata per preparare la pastella: lo shock termico fra pastella e olio bollente e l'anidride carbonica renderanno la panatura leggera e croccante.

- Raccogliete in una ciotola, per 2 persone, 140 ml d'**acqua** e 7-8 cucchiaini di **farina** (circa 70-80g)
- Condite con un pizzico di sale, mescolate con una forchetta o una frusta, fino a ottenere una pastella liscia e senza grumi.



Preparare la riduzione

- Raccogliete in un pentolino il **mirin**, la **salsa di soia** e, per 2 persone, il succo di mezzo **lime**.
- Portate su fuoco medio e cuocete per 3-4 minuti, finché la salsa si sarà ristretta.



Preparare gli ingredienti

- Eliminate il carapace dei **gamberi** e, se presente, rimuovete il budellino incidendo il dorso con uno stuzzicadenti o con la punta del coltello.
- Togliete i gambi dei fiori di **zuccina**, tagliateli a metà per il lungo ed eliminate il picciolo, che è amarognolo.



Cuocere i noodles

- Portate a bollire 500 ml d'**acqua** per persona. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura. Unite il **brodo**, la pasta di **miso**, un pezzetto di **zenzero** (potete tenere la buccia) e un pizzico di **sale**.
- Unite i **noodles**, fate cuocere per 30-40 secondi. Scolate conservando il brodo e trasferite in un piatto.
- Tritate finemente l'**erba cipollina**.



Friggere la tempura

TIP: i gambri saranno cotti quando risulteranno opachi e rosa al centro.

- Portate su fuoco medio una padella con abbastanza **olio** (se l'avete, usate olio di semi) da ricoprire il fondo e scaldatelo molto bene. Per capire il grado di calore corretto, unite un pizzico di farina nell'olio. Se sfrigola abbondantemente potete procedere con la frittura.
- Una volta caldo, immergete un **gambero** alla volta prima nella pastella e poi nell'olio e friggete per circa 2-3 minuti, o finché sarà dorato.
- Trasferitelo su un piatto con carta da cucina per rimuovere l'olio in eccesso e salate a piacere.
- Ripetete il procedimento per i **fiori di zuccina**.



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti la **tempura** e accompagnate con la **riduzione** e la **salsa agrodolce** in due ciotoline separate.
- Completate con i **noodles** in zuppa e guarniteli con l'**erba cipollina**.

Buon Appetito!