

Lo mein - udon saltati e tofu alla soia

con olio piccante, porro e arachidi

40 minuti • Piccante

8



Carota



Tofu



Arachidi



Salsa di Soia



Porro



Peperoncino Tritato



Udon Noodles



Mazzancolle tropicali



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

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
Tofu** (11)	1 pacchetto	2 pacchetti
Arachidi (1)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia (11) (13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Porro**	2 pezzi	4 pezzi
Peperoncino Tritato	1 pacchetto	1 pacchetto
Udon Noodles (13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mazzancolle tropicali** (5)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	416 g	100 g	401 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2024 kJ/ 484 kcal	487 kJ/ 116 kcal	1641 kJ/ 392 kcal	409 kJ/ 98 kcal
Grassi (g)	14 g	3 g	7 g	2 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g	2 g	0 g
Carboidrati (g)	58 g	14 g	56 g	14 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	7 g	2 g
Fibre (g)	9 g	2 g	8 g	2 g
Proteine (g)	29 g	7 g	24 g	6 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

1) Arachidi 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 helloworldfresh.it



Preparare olio e tofu

- Scaldate 3-4 cucchiaini d'**olio** a fuoco basso in un pentolino e unite il **peperoncino** dosato a vostro gradimento. Cuocete a fiamma bassa per 3-4 minuti, quindi trasferite l'olio piccante in una ciotolina e tenete da parte.
- Tagliate il **tofu** a cubetti di circa 1 cm. Scaldate una padella a fuoco medio-alto con un filo d'**olio** e rosolatelo per 4-5 minuti, mescolando bene per cuocerlo su tutti i lati, poi spostatelo su un piatto.

Ricetta personalizzata: cuocete le mazzancolle in padella a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché saranno opache e rosa al centro.



Unire 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 bicchiere di **acqua di cottura**, scolateli e sciacquateli sotto acqua corrente fredda.
- Trasferiteli nella padella con le **verdure**. Unite 1-2 cucchiaini di **acqua di cottura** e mescolate bene.
- Tritate grossolanamente le **arachidi**.



Preparare gli ingredienti

- Nel frattempo che preparate l'olio e il tofu, sbucciate la **carota** e riducetela a bastoncini di circa 1 cm.
- Eliminate la guaina più esterna dei **porri** e tagliateli a rondelle sottili.
- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata per lessare i **noodles**.
- Riportate la padella usata per il tofu su fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Aggiungete i **porri** e la **carota** e saltateli per circa 10 minuti, in modo che risultino teneri ma ancora abbastanza consistenti.
- Aggiungete in padella il **tofu**, condite con la **salsa di soia** e proseguite la cottura a fuoco alto per 2-3 minuti.



Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** nei piatti.
- Guarnite con le **arachidi** e irrorate a piacere con l'**olio** piccante.

Buon Appetito!