



# Coconut curry noodles al pollo macinato con latte di cocco, zucchina e carota

25 minuti • Mangiami per primo

1



Cipolla



Pasta Di Curry Giallo



Latte Di Cocco



Udon Noodles



Zucchina



Macinato di pollo



Carota



Zenzero



Brodo Granulare Vegetale



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
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Pasta Di Curry Giallo 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Latte Di Cocco	1 pacchetto	1 pacchetto
Udon Noodles 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi
Macinato di pollo**	300 g	600 g
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	592 g	100 g	742 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2825 kJ/ 675 kcal	477 kJ/ 114 kcal	3716 kJ/ 888 kcal	501 kJ/ 120 kcal
Grassi (g)	29 g	5 g	40 g	5 g
Grassi saturi(g)	18 g	3 g	21 g	3 g
Carboidrati (g)	61 g	10 g	61 g	8 g
Zuccheri (g)	8 g	1 g	8 g	1 g
Fibre (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	41 g	7 g	70 g	9 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

## Allergeni

9) Senape 10) Sedano 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 gli ingredienti

- Grattugiate o tritate finemente un tocchetto di **zenzero**.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Pelate e tagliate la **carota** a cubetti di circa 1 cm. Tagliate la **zucchini** allo stesso modo.



## Cuocere i noodles

- Aggiungete i **noodles** nella padella, coprite con un coperchio e cuocete per 5-6 minuti, senza mescolare.
- Alla fine togliete il coperchio e mescolate bene per condire i noodles in modo uniforme.



## Cuocere il curry

**TIP: la carne sarà cotta quando risulterà opaca e non più rosa.**

- Scaldare un'ampia padella antiaderente a fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.
- Rosolate la **carne** per 2-3 minuti.
- Unite la **cipolla**, la **carota**, la **zucchini**, lo **zenzero**, la **pasta di curry** e rosolate per 2-3 minuti.
- Aggiungete, per 2 persone, 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere), metà del **latte di cocco**, il **brodo vegetale** e cuocete per 7-8 minuti con coperchio a fuoco basso.



## Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** in piatti fondi o ciotole.

Buon Appetito!