

Noodles ai funghi stile japchae con spinaci saltati e salsa piccante

25 minuti • Piccante • Uova non incluse

20



Udon Noodles



Cipolla



Semi Di Sesamo



Olio di sesamo



Carota



Spinacino baby



Salsa di Soia



Sambal oelek



Funghi Champignon



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: Uova, 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
Udon Noodles 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Sesamo 3	1 pacchetto	1 pacchetto
Olio di sesamo 3	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Spinacino baby**	100 g	200 g
Salsa di Soia 11 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Sambal oelek 🍷	1 pacchetto	2 pacchetti
Funghi Champignon**	1 pezzo	2 pezzi
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	473 g	100 g	548 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1808 kJ/ 432 kcal	383 kJ/ 91 kcal	1974 kJ/ 472 kcal	361 kJ/ 86 kcal
Grassi (g)	12 g	3 g	12 g	2 g
Grassi saturi (g)	2 g	1 g	2 g	0 g
Carboidrati (g)	56 g	12 g	56 g	10 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Fibre (g)	10 g	2 g	10 g	2 g
Proteine (g)	20 g	4 g	29 g	5 g
Sale (g)	6 g	1 g	7 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **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



Cuocere le verdure

- Sbucciate e affettate finemente la **cipolla**.
- Sbucciate e tagliate la **carota** a bastoncini sottili.
- Scaldate 1-2 cucchiaini di **olio** in una padella. Rosolate la **cipolla**, **carota** e **funghi** a fuoco medio per circa 2-3 minuti.
- Coprite con un coperchio e continuate per 5 minuti.



Preparare le uova

TIP: se aggiungete le uova, le calorie totali del piatto aumenteranno leggermente. Se preferite ometterle, il risultato sarà comunque ottimo.

- Rompete le **uova** (1 per persona) in una ciotola, conditele con un pizzico di **sale**, **pepe** e sbattetele leggermente con una forchetta, fino ad amalgamare albume e tuorlo.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio. Versatevi le uova sbattute e cuocetele per 5-6 minuti, mescolando spesso.



Preparare la salsa al sambal oelek

TIP: omettete la salsa sambal oelek se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Portate a ebollizione sufficiente **acqua** per la cottura dei **noodles**. Salatela quando bolle.
- Mescolate in una ciotolina la **salsa di soia** con un cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone), la salsa sambal oelek e l'**olio di sesamo**.



Aggiungere i noodles

TIP: sciacquare i noodles sotto acqua fredda serve a non farli attaccare durante la cottura in padella.

- Lessate i **noodles** in acqua bollente per 1 minuto, scolateli, sciacquateli sotto acqua corrente fredda e trasferiteli nella padella con le verdure.
- Fate saltare insieme alle verdure a fuoco alto per altri 1-2 minuti, fino ad amalgamare i sapori.



Glassare le verdure

- Nella padella usata in precedenza unite gli **spinaci**, fate appassire per 1-2 minuti ed infine sfumate con la salsa a fuoco medio per 1 minuto.

Ricetta personalizzata: cuocete i gamberi in padella a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché saranno opachi e rosa.



Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** in piatti fondi o ciotole, completate con le uova e guarnite con i **semi di sesamo**

Buon Appetito!