



# Lo mein - udon saltati e tofu alla soia con olio piccante, porro e arachidi

40 minuti • Piccante

7



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 hellofresh.it



## Preparare olio e tofu

- Scaldate 3-4 cucchiai 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 per 5-6 minuti a fuoco medio, finché saranno opache e chiare 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** e il **tofu**. Unite 1-2 cucchiai 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!