



# Noodles al maiale in salsa teriyaki con zucchine, cipollotto e semi di sesamo

30 minuti

2



Zenzero



Cipollotto



Mirin



Carota



Salsa di Soia



Semi Di Sesamo



Zucchina



Aglio



Noodles Per Ramen



Macinato di suino



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, Zucchero

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Mirin	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia <b>11) 13)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Semi Di Sesamo <b>3)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	2 spicchi	4 spicchi
Noodles Per Ramen <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Macinato di suino**	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	468 g	100 g	608 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3348 kJ/ 800 kcal	715 kJ/ 171 kcal	4502 kJ/ 1076 kcal	740 kJ/ 177 kcal
Grassi (g)	25 g	5 g	43 g	7 g
Grassi saturi (g)	9 g	2 g	17 g	3 g
Carboidrati (g)	100 g	21 g	102 g	17 g
Zuccheri (g)	17 g	4 g	18 g	3 g
Fibre (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Proteine (g)	40 g	9 g	65 g	11 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

## Allergeni

**3)** Semi di sesamo **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 [hellfresh.it](https://hellfresh.it)



## Tagliare le verdure

- Sbucciate e tagliate la **carota** a bastoncini sottili e affettate allo stesso modo anche la **zucchina**.
- Riducete la parte verde del **cipollotto** a rondelle e la parte bianca a listarelle.



## Cuocere le verdure

- Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolare uno degli spicchi d'**aglio**, sbucciato, per 1-2 minuti.
- Aggiungete **zucchine**, **carote** e la parte bianca del **cipollotto** e cuocete per 7-8 minuti: dovranno risultare cotte ma rimanere consistenti.
- Aggiustate di **sale** poi trasferite le **verdure** in un piatto.



## Preparare la salsa teriyaki

- Nel frattempo, sbucciate e grattugiate l'altro spicchio d'**aglio** e lo **zenzero** (dosate entrambi a piacere).
- Raccoglieteli in una ciotolina insieme a mezzo cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone), la **salsa di soia** e il **mirin**.
- Mescolate con cura per far sciogliere lo zucchero e, se la salsa dovesse risultare troppo densa, diluitela con un cucchiaino d'**acqua**.



## Rosolare la carne

**TIP: la carne sarà cotta quando risulterà opaca e scura.**

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata per i **noodles**.
- Riportate la padella usata per le verdure su fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Aggiungete il **macinato di carne**, un pizzico di **sale** e rosolate a fuoco medio per 5-6 minuti, sgranandolo con un cucchiaio di legno.
- Bagnate con la **salsa teriyaki** preparata in step 3, mescolate bene e proseguite la cottura per altri 3-4 minuti.



## Lessare i noodles

**TIP: passare i noodles sotto acqua fredda è utile per fermare la cottura velocemente e per non farli attaccare.**

- Lessate i **noodles** in acqua bollente per circa 2 minuti. Scolateli e sciacquateli sotto acqua corrente fredda.
- Trasferiteli nella padella con la **carne**, aggiungete anche le **verdure** e fate saltare tutto per 1 minuto a fuoco alto.



## Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** in piatti fondi o ciotole.
- Guarnite con i **semi di sesamo** e la parte verde del **cipollotto**.

Buon Appetito!