



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 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	1 pacchetto
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	2 spicchi	4 spicchi
Noodles Per Ramen 13)	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 hellofresh.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!