



Noodles saporiti ai funghi e spezie con cavolo cappuccio e semi di sesamo

35 minuti

15



Salsa di Soia



Udon Noodles



Funghi



Pasta di Miso



Mix di spezie stile
asiatico



Semi Di Sesamo



Erba Cipollina



Mix di cavolo
cappuccio



Salsiccia di maiale



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: Burro, Olio d'oliva, Sale

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Udon Noodles 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Funghi**	1 pezzo	2 pezzi
Pasta di Miso 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile asiatico	1 pacchetto	2 pacchetti
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	1 pacchetto
Erba Cipollina**	5 g	5 g
Mix di cavolo cappuccio**	1 pezzo	1 pezzo
Salsiccia di maiale**	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	400 g	100 g	480 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1746 kJ/ 417 kcal	437 kJ/ 104 kcal	2382 kJ/ 569 kcal	497 kJ/ 119 kcal
Grassi (g)	7 g	2 g	18 g	4 g
Grassi saturi (g)	2 g	0 g	6 g	1 g
Carboidrati (g)	59 g	15 g	59 g	12 g
Zuccheri (g)	2 g	1 g	2 g	1 g
Fibre (g)	7 g	2 g	7 g	2 g
Proteine (g)	18 g	5 g	31 g	6 g
Sale (g)	6 g	2 g	8 g	2 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



Cuocere le verdure

TIP: usare un bollitore o coprire la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata.
- Tagliate i **funghi** a fettine.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio-alto con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Aggiungete i **funghi**, il **mix di cavolo**, 2 cucchiaini d'**acqua** e cuocete per circa 10 minuti con il coperchio, mescolando ogni tanto.
- Rimuovete il coperchio, aggiungete una noce di **burro** e il **mix di spezie** a piacere e proseguite la cottura per 1-2 minuti. Infine salate e pepate a piacere.



Condire i noodles

- Trasferite i noodles nella padella con le **verdure**. Unite anche il **miso**, la **salsa di soia** e un'altra noce di **burro**.
- Saltate a fuoco alto per 1-2 minuti, aggiungendo qualche cucchiaino di **acqua di cottura** per regolare la consistenza, se necessario.
- Tritate a piacere un po' di **erba cipollina**.

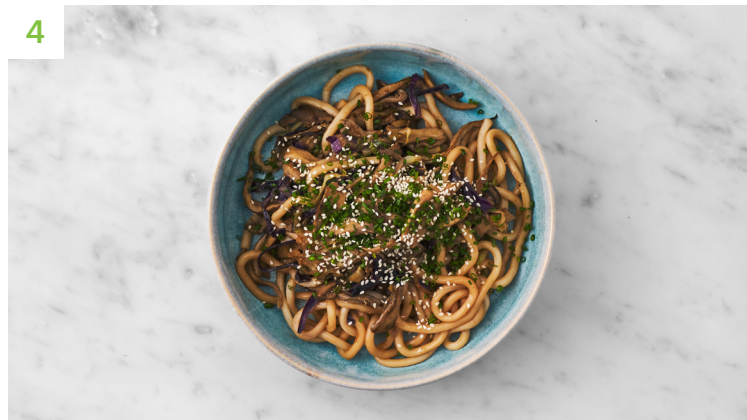


Lessare i noodles

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

- Lessate i **noodles** per 2 minuti.
- Tenete da parte un bicchiere di **acqua di cottura**, quindi scolateli e sciacquateli sotto acqua corrente fredda.

Ricetta personalizzata: eliminate la pelle, riducete la salsiccia a tocchetti e cuocete a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché al centro non risulterà più rosa e umida.



Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** in piatti fondi o ciotole.
- Guarnite con i **semi di sesamo** e l'**erba cipollina**.

Buon Appetito!