



# Noodles al tofu stile japchae con funghi e spinaci saltati e salsa 'sambal' piccante

25 minuti • Piccante • Uova non incluse

10



Udon Noodles



Tofu



Funghi Champignon



Spinacino baby



Carota



Cipolla



Olio di sesamo



Salsa di Soia



Sambal oelek



Semi Di Sesamo



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 <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Tofu**	1 pacchetto	2 pacchetti
Funghi Champignon**	1 pezzo	2 pezzi
Spinacino baby**	100 g	200 g
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Olio di sesamo <b>3)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia <b>11) 13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Sambal oelek	1 pacchetto	2 pacchetti
Semi Di Sesamo <b>3)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Mazzancolle tropicali** <b>5)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	538 g	100 g	613 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2341 kJ/ 559 kcal	436 kJ/ 104 kcal	2507 kJ/ 599 kcal	410 kJ/ 98 kcal
Grassi (g)	19 g	4 g	20 g	3 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	58 g	11 g	58 g	9 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Fibre (g)	10 g	2 g	10 g	2 g
Proteine (g)	33 g	6 g	42 g	7 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 [hellofresh.it](http://hellofresh.it)



## Preparare gli ingredienti

- 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 proseguite la cottura per 5 minuti.



## Preparare le uova

- Sgusciate le **uova** (1 per persona) in una ciotola, condite con un pizzico di **sale** e **pepe** e mescolatele leggermente con una forchetta.
- Scaldate un filo d'**olio** nella padella usata per le verdure a fuoco medio e cuocete le uova per 5-6 minuti, mescolando spesso.



## Condire le verdure

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

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata per i **noodles**.
- 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**.
- Incorporate in padella gli **spinaci**, fateli appassire per 1-2 minuti e, infine, sfumate con la **salsa** per 1 minuto, poi spostate le verdure in un piatto.

**Ricetta personalizzata:** cuocete i gamberi a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché risulteranno rosa all'esterno e opachi al centro.



## 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 uova.
- Unite anche le verdure e fate saltare tutto a fuoco alto per 1-2 minuti, mescolando bene per amalgamare gli ingredienti.



## Cuocere il tofu

**TIP: assicuratevi di asciugare il tofu con carta da cucina, in questo modo risulterà croccante.**

- Asciugate bene il **tofu** tamponandolo con carta da cucina, poi spezzettatelo grossolanamente con le mani in circa 10-12 pezzi della stessa dimensione.
- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Unite il tofu e rosolatelo 3 minuti per lato, finché sarà dorato, poi salate e pepate a piacere.



## Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** in piatti fondi o ciotole.
- Adagiate sopra il **tofu** e guarnite con i **semi di sesamo**.

**Buon Appetito!**