

# Manzo glassato alla soia e noodles saltati con carote, cavolo cappuccio e ravanelli marinati

35 minuti

21



Tagliata di manzo



Udon Noodles



Ravanello



Cipolla



Zenzero



Salsa di Soia



Salsa Hoisin



Mix di Carote e  
Cavolo Cappuccio



Cipollotto



Semi di sesamo Neri



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!



## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Tagliata di manzo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Udon Noodles <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Ravanello**	125 g	250 g
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo
Salsa di Soia <b>11) 13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa Hoisin <b>11) 13)</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Mix di Carote e Cavolo Cappuccio**	1 pezzo	1 pezzo
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Semi di sesamo Neri <b>3)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>513 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2374 kJ/ 567 kcal	463 kJ/ 111 kcal
Grassi (g)	9 g	2 g
Grassi saturi(g)	4 g	1 g
Carboidrati (g)	59 g	12 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g
Fibre (g)	4 g	1 g
Proteine (g)	38 g	8 g
Sale (g)	6 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](http://hellofresh.it)



## Condire la carne

- Tagliate il **cipollotto** a rondelle, separando la parte bianca da quella verde.
- Sbucciate e grattugiate **aglio** e **zenzero** (dosate entrambi a piacere).
- Raccoglieteli in una ciotola con la parte bianca di **cipollotto**, un pizzico di **sale**, **pepe**, la **salsa di soia** e la **salsa hoisin**.
- Condite la **tagliata** con 2 cucchiaini della **salsa** e un filo d'**olio** e lasciate marinare per almeno 15 minuti.



## Cuocere la carne

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

- Portate una padella utilizzata su fuoco medio-alto con un filo d'**olio** e rosolate la **cipolla** e il **mix di carote e cavolo** per 5-6 minuti.
- Nel frattempo, lessate i **noodles** per 1 minuto in acqua bollente.
- Scolateli, sciacquateli sotto acqua corrente fredda e trasferiteli nella padella.
- Unite anche il resto della nella padella delle verdure. Fate saltare per altri 2-3 minuti.



## Preparare le verdure

- Tagliate i **ravanelli** a rondelle sottili.
- Trasferiteli in una ciotola con, per 2 persone, 2 cucchiaini di **aceto**, 2 cucchiaini d'**acqua**, un cucchiaino di **zucchero** e un pizzico di **sale**.
- Mescolate e lasciate insaporire per almeno 15 minuti.
- Sbucciate e affettate la **cipolla**.
- Portate a bollire un pentolino d'**acqua** salata per i noodles.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **noodles** nei piatti.
- Adagiate sopra la **carne** e i **ravanelli**.
- Guarnite con la parte verde di **cipollotto** e i **semi di sesamo**.



## Saltare i noodles

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

- Portate una padella su fuoco medio-alto con un filo d'**olio** e rosolate la **cipolla** e il **mix di carote e cavolo** per 5-6 minuti.
- Nel frattempo, lessate i **noodles** per 1 minuto in acqua bollente.
- Scolateli, sciacquateli sotto acqua corrente fredda e trasferiteli nella padella.
- Unite anche il resto della **salsa** preparata in step 1 e saltate per 2-3 minuti.

Buon Appetito!