



Udon saltati al maiale e cipollotto

con cavolo cappuccio e salsa di soia

15 minuti • Piccante

18



Udon Noodles



Lonza Di Maiale



Mix di cavolo cappuccio



Salsa di Soia



Mirin



Peperoncino Tritato



Cipollotto



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, Pepe

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 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lonza Di Maiale**	1 pacchetto	1 pacchetto
Mix di cavolo cappuccio**	1 pezzo	1 pezzo
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Mirin	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperoncino Tritato 	1 pacchetto	1 pacchetto
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	404 g	100 g	529 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2012 kJ/ 481 kcal	499 kJ/ 119 kcal	2603 kJ/ 622 kcal	493 kJ/ 118 kcal
Grassi (g)	5 g	1 g	9 g	2 g
Grassi saturi (g)	2 g	1 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	58 g	14 g	58 g	11 g
Zuccheri (g)	14 g	4 g	14 g	3 g
Fibre (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Proteine (g)	36 g	9 g	62 g	12 g
Sale (g)	3 g	1 g	5 g	1 g

Allergeni

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 helloworldfresh.it

1



Cuocere la carne

TIP: il maiale sarà cotto quando risulterà opaco e non più rosa al centro.

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata per i noodles. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Tagliate il **cipollotto** a rondelle fini, separando la parte bianca da quella verde.
- Scaldate una padella su fuoco medio-alto con un filo d'**olio**. Aggiungete la **carne**, la parte bianca del **cipollotto**, un pizzico di **peperoncino** (oppure omettetelo se non gradite il piccante) e **sale**.
- Rosolate per 4-5 minuti, finché la carne sarà dorata.

3



Aggiungere 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 carne e verdure e saltateli per 1 minuto a fuoco alto, mescolando bene.

2



Cuocere il cavolo

- Aggiungete in padella il **mix di cavolo**.
- Incorporate la **salsa di soia** e il **mirin** e proseguite la cottura a fuoco medio per 5-6 minuti con il coperchio.

4



Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** nei piatti.
- Guarnite con la parte verde del **cipollotto**.

Buon Appetito!