



Noodles di manzo in stile asiatico

con verdure saltate e arachidi

35 minuti

16



Arachidi



Salsa di Soia



Olio di sesamo



Zenzero



Aglione



Carota



Cipolla



Bistecca di Manzo



Udon Noodles



Peperone



Com'è andata la tua consegna?
Scannerizza il QR code
e faccelo sapere!

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
Arachidi 1)	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Olio di sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Bistecca di Manzo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Udon Noodles 13)	2 pacchetti	4 pacchetti
Peperone	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	516 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2272 kJ/ 543 kcal	440 kJ/ 105 kcal
Grassi (g)	17 g	3 g
Grassi saturi(g)	1 g	0 g
Carboidrati (g)	62 g	12 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g
Fibre (g)	6 g	1 g
Proteine (g)	33 g	6 g
Sale (g)	2 g	0 g

Allergeni

1) Arachidi **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



Tagliare le verdure

TIP: lo zenzero ha un sapore particolare, dosatelo secondo i vostri gusti.

- Tritate grossolanamente le **arachidi**.
- Pelate la **carota** e tagliatela a bastoncini sottili.
- Tagliate il **peperone** a strisciole.
- Pelate lo **zenzero** e tagliatelo a rondelle.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla** e l'**aglio**.



Lessare i noodles

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata per cuocere i **noodles**.
- Lessateli per 30-40 secondi.
- Scolateli, sciacquateli sotto acqua corrente fredda, trasferiteli in una ciotola e conditeli con un filo d'**olio** per non farli attaccare.



Marinare la carne

- Preparate la **marinata**: unite in una ciotola la **salsa di soia**, un cucchiaino di **zucchero**, l'**olio di sesamo**, 1 cucchiaino d'**acqua**, l'**aglio** e 2-3 rondelle di **zenzero**.
- Tagliate la **carne** a strisce sottili, immergetela nella **marinata** e tenete da parte al fresco fino all'utilizzo.



Cuocere la carne e insaporire i noodles

- Riportate la padella con le verdure su fuoco vivo e cuocate la **carne** (senza la marinata) per 1 minuto, mescolando regolarmente, quindi aggiungete anche i **noodles**.
- Eliminate lo zenzero dalla **marinata** e unitela nella padella. Proseguite la cottura per altri 1-2 minuti, o finché la **marinata** sarà leggermente evaporata.



Rosolare le verdure

- Rosolate la **cipolla** e qualche rondella di **zenzero** con un filo d'**olio** per 1-2 minuti a fuoco medio.
- Aggiungete le **carote** e i **peperoni**, condite con **sale** e cuocate per 7-9 minuti, mescolando regolarmente.
- Alla fine eliminate lo **zenzero**.



Disporre nei piatti

- Distribuite i **noodles** nei piatti e guarniteli con le **arachidi**.