



# Noodles con gamberetti in salsa sweet chili

cavolo, carote e cipollotto

30 minuti • Mangiami per primo

16



Cipollotto



Salsa di Soia



Noodles Per Ramen



Mix di Carote e  
Cavolo Cappuccio



Salsa Sweet Chili



Gamberetti

Dalla dispensa: Sale, Olio extravergine di  
oliva

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Cipollotto	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia <b>11</b> <b>13</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti
Noodles Per Ramen <b>13</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di Carote e Cavolo Cappuccio**	200 g	400 g
Salsa Sweet Chili 🌶️	1 pacchetto	2 pacchetti
Gamberetti** <b>5</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	252 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1979 kJ/ 473 Kcal	785 kJ/ 188 Kcal
Grassi (g)	2 g	1 g
Grassi saturi (g)	1 g	0.2 g
Carboidrati (g)	85 g	34 g
Zuccheri (g)	10 g	4 g
Fibre (g)	5 g	2 g
Proteine (g)	25 g	10 g
Sale (g)	6 g	2 g

## Allergeni

**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

1



## Preparare le gli ingredienti

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** leggermente salata per lessare i **noodles**.
- Tagliate nel frattempo il **cipollotto** a bastoncini sottili di circa 0,5 cm, lasciando da parte qualche rondella della parte verde per guarnire.

3



## Preparare i gamberetti

**TIP:** i **gamberetti** saranno cotti quando al centro risulteranno opachi e bianchi.

- Scaldate nuovamente 1-2 cucchiaini di olio nella stessa padella e rosolatevi i **gamberetti** con la **salsa sweet chili** e un pizzico di **sale** a fuoco alto per 1-2 minuti. Quindi, aggiungete di nuovo le **verdure** e mescolate.
- Nel frattempo, cuocete i **noodles** nell'acqua bollente per 3 minuti, scolateli e trasferiteli nella padella con i **gamberetti** e le **verdure**, condite con la **salsa di soia** rimasta e fate saltare per un altro minuto a fuoco alto.

2



## Rosolare le verdure

- Scaldate una padella ampia e antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini di **olio** e rosolate il **cipollotto** con il **mix di carote e cavolo** per 3-4 minuti, mescolando spesso.
- Aggiungete un cucchiaino di **salsa di soia**, alzate il fuoco e continuate la cottura per altri 5-6 minuti, a seconda di come gradite la consistenza delle verdure.
- Trasferite in un piatto una volta cotte e tenete da parte.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** nei piatti insieme ai **gamberetti** e alle **verdure**.
- Condite con un filo d'**olio** e la parte verde del **cipollotto** tenuta da parte.



Ti piace cucinare con HelloFresh?  
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

**Buon Appetito!**