



Noodles thai alle arachidi e latte di cocco con spinacini piccanti al sesamo

25 minuti • Piccante

20



Udon Noodles



Spinacino baby



Cipollotto



Salsa di Soia



Olio di sesamo



Peperoncino Tritato



Latte Di Cocco



Arachidi



Petto di pollo a fette



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

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)	2 pacchetti	4 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g
Cipollotto	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Olio di sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperoncino Tritato 1)	1 pacchetto	2 pacchetti
Latte Di Cocco	1 pacchetto	2 pacchetti
Arachidi 1)	2 pacchetti	4 pacchetti
Petto di pollo a fetta**	250 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	344 g	100 g	469 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2368 kJ/ 566 kcal	689 kJ/ 165 kcal	2943 kJ/ 703 kcal	628 kJ/ 150 kcal
Grassi (g)	33 g	9 g	35 g	7 g
Grassi saturi(g)	17 g	5 g	17 g	4 g
Carboidrati (g)	51 g	15 g	51 g	11 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Fibre (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Proteine (g)	16 g	5 g	46 g	10 g
Sale (g)	2 g	1 g	2 g	0.5 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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)

1



Preparare gli spinaci

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata per i noodles.
- Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio con 1 cucchiaino d'**olio**.
- Unite gli **spinaci**, un pizzico di **peperoncino** (omettetelo se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa), **sale** e cuocete per 2-3 minuti, mescolando spesso.
- Spostate gli spinaci in un piatto e conditeli con un cucchiaino di **olio di sesamo**.

Ricetta personalizzata: Tagliate il pollo a tocchetti e rosolatelo per 6-8 minuti, finché sarà bianco e opaco all'interno.

3



Cuocere i noodles

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

- Lessate i **noodles** per 1 minuto. Tenete da parte un bicchiere di **acqua di cottura**, scolateli e sciacquateli sotto acqua corrente fredda.
- Traferiteli nella padella con il **cipollotto** e unite la **salsa** al cocco e soia. Bagnate con 2-3 cucchiaini di acqua di cottura e cuocete a fuoco alto per 1 minuto.

2



Preparare la salsa

TIP: prima di utilizzare il latte di cocco, agitatene delicatamente la confezione per rendere omogenea la consistenza.

- Tagliate il **cipollotto** a rondelle fini. Riportate la padella utilizzata per gli spinaci su fuoco medio con un filo d'**olio** e soffriggetelo per 2-3 minuti.
- Mescolate nel frattempo 2-3 cucchiaini di **latte di cocco** e la **salsa di soia** in una ciotolina.
- Tritate grossolanamente le **arachidi**.

4



Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** in piatti fondi o ciotole.
- Guarniteli con gli **spinaci** e le **arachidi** tritate.

Buon Appetito!