



Noodles vietnamiti al manzo e lemongrass con cipollotti, porri e salsa di soia

25 minuti

14



Bistecca di Manzo



Udon Noodles



Cipollotto



Olio di sesamo



Lemongrass



Porro



Mandorle



Salsa di Soia



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Bistecca di Manzo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Udon Noodles 13)	2 pacchetti	4 pacchetti
Cipollotto	2 pezzi	4 pezzi
Olio di sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lemongrass**	1 pezzo	2 pezzi
Porro	1 pezzo	2 pezzi
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	373 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2221 kJ/ 531 kcal	596 kJ/ 143 kcal
Grassi (g)	20 g	5 g
Grassi saturi (g)	1 g	0.4 g
Carboidrati (g)	48 g	13 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g
Fibre (g)	2 g	1 g
Proteine (g)	33 g	9 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **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

1



Preparare le verdure

- Aprite la confezione della **carne** e tenetela fuori dal frigo fino al momento della cottura, così da renderla più tenera.
- Affettate sia il **cipollotto** che il **porro** a rondelle di circa 0,5 cm.
- Scaldate una padella ampia su fuoco medio con un filo d'**olio**, unite **porro** e **cipollotto** e rosolateli con il coperchio per 3-4 minuti, finché si saranno ammorbiditi, poi spostateli in un piatto.

3



Cuocere la carne

- Tagliate la **carne** a strisce sottili.
- Scaldate a fuoco medio un filo d'**olio** nella padella utilizzata in precedenza, unite la **carne** e il bastoncino di **lemongrass** e rosolate per 1-2 minuti, mescolando spesso.
- Aggiungete anche le **verdure** e i **noodles**, alzate la fiamma e cuocete per 1 minuto, mescolando per amalgamare gli ingredienti.
- Spegnete, eliminate il **lemongrass** e condite uniformemente i noodles con la **salsa di soia**, l'**olio di sesamo** e 1 cucchiaino d'**acqua**.

2



Lessare i noodles

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

- Portate a bollire una pentola d'**acqua**.
- Salate e lessate i **noodles** per 3-4 minuti, quindi scolateli e sciacquateli sotto acqua corrente fredda.
- Tritate grossolanamente le **mandorle**.

4



Disporre nei piatti

- Distribuite i **noodles** nei piatti.
- Guarnite con le **mandorle**.

Buon Appetito!