

# Pad Thai light di gamberetti aromatizzati al lime con carote, arachidi e cipollotto

40 minuti • Mangiami per primo

11



Arachidi



Salsa di Soia



Zenzero



Noodles Per Ramen



Carota



Cipollotto



Gamberetti



Lime

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Arachidi <b>1)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa di Soia <b>11) 13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Noodles Per Ramen <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Cipollotto	2 pezzi	4 pezzi
Gamberetti** <b>5)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	375 g	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2191 kJ/ 524 kcal	584 kJ/ 140 kcal
Grassi (g)	5 g	1 g
Grassi saturi (g)	1 g	0.2 g
Carboidrati (g)	89 g	24 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g
Fibre (g)	9 g	2 g
Proteine (g)	28 g	7 g
Sale (g)	6 g	2 g

## Allergeni

**1)** Arachidi **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



## Preparare le verdure

- Tagliate il **lime** a spicchi.
- Tritate le **arachidi**.
- Sbucciate e grattugiate o tritate finemente lo **zenzero**.
- Tagliate la **carota** a bastoncini sottili di circa 0,5 cm.
- Riducete la parte verde del **cipollotto** a fettine sottili e tagliate la parte bianca a listarelle.



## Lessare i noodles

- Cuocete i **noodles** nell'**acqua** bollente per 3-4 minuti.



## Tostare le arachidi

- Scaldate una padella a fuoco medio e senza condimenti e tostate le **arachidi** per 1-2 minuti, mescolando spesso. Poi spostatele in un piattino e tenetele da parte.
- Portate a ebollizione una pentola media d'**acqua**. Salatela quando raggiunge il bollore.



## Aggiungere i gamberetti e i noodles

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

- Nel frattempo che lessate i noodles, aggiungete i **gamberetti** nella padella con le verdure e cuoceteli a fiamma alta per 1 minuto.
- Bagnate con la **salsa di soia**, unite i **noodles** e fate saltare a fuoco alto per altri 2 minuti.
- Sfumate con il succo di uno spicchio di **lime**.



## Saltare le verdure

- Scaldate 1-2 cucchiai di **olio** a fuoco medio-alto nella padella usata in precedenza.
- Rosolate lo **zenzero** per 1-2 minuti.
- Aggiungete la parte verde del **cipollotto** (lasciatene poca da parte per la decorazione) e le **carote**. Bagnate con un cucchiaio d'**acqua**, aggiustate di **sale** e proseguite la cottura per 4-5 minuti.
- Unite la parte bianca dei **cipollotti**, aggiustate di **sale** e cuocete per altri 2-3 minuti.



## Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** in piatti o ciotole.
- Irrorate con un filo di **olio**.
- Guarnite con le **arachidi**, le rondelle della parte verde del **cipollotto** avanzate e uno spicchio di **lime**.

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

**Buon Appetito!**