

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 1)	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Noodles Per Ramen 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Cipollotto	2 pezzi	4 pezzi
Gamberetti** 5)	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	100 g
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

- Scaldare 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

- Scaldare 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!