



# Udon e merluzzo saltati alla soia con zucchine al mirin e ravanelli marinati

35 minuti • Mangiami per primo

14



Ravanello



Mirin



Salsa di Soia



Zucchina



Filetti di merluzzo



Udon Noodles



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,  
Aceto, Zucchero



## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Ravanello**	125 g	250 g
Mirin	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia <b>11</b> <b>13</b> )	1 pacchetto	1 pacchetto
Zucchina	1 pezzo	2 pezzi
Filetti di merluzzo** <b>4</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti
Udon Noodles <b>13</b> )	2 pacchetti	4 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	458 g	100 g	568 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1598 kJ/ 382 kcal	349 kJ/ 83 kcal	1966 kJ/ 470 kcal	346 kJ/ 83 kcal
Grassi (g)	2 g	0.4 g	3 g	1 g
Grassi saturi(g)	0.3 g	0.1 g	0.4 g	0.1 g
Carboidrati (g)	60 g	13 g	60 g	11 g
Zuccheri (g)	17 g	4 g	17 g	3 g
Fibre (g)	2 g	0.4 g	2 g	0.3 g
Proteine (g)	29 g	6 g	49 g	9 g
Sale (g)	2 g	1 g	3 g	0.5 g

## Allergeni

**4)** Pesce **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)



## Preparare gli ingredienti

- Tagliate i **ravanelli** a fettine sottili.
- Unite in una ciotolina 2 cucchiaini d'**acqua** e 2 di **aceto**, 1 cucchiaino di **zucchero**, un pizzico di **sale** e i **ravanelli** e teneteli da parte a marinare in frigorifero per almeno 5 minuti.
- Grattugiate la **zucchina** con una grattugia a fori larghi.



## Lessare i noodles

- Nel frattempo, portate a bollire una pentola d'**acqua** salata per i **noodles** e lessateli per 1 minuto.



## Cuocere le zucchine

- Scaldate un filo d'**olio d'oliva** in una padella ampia a fuoco medio.
- Unite la **zucchina**, un pizzico di **sale** e **pepe** e cuocete con il coperchio per 8 minuti.
- Togliete il coperchio, sfumate con il **mirin** e proseguite la cottura per altri 2 minuti.



## Saltare i noodles

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

- Scolate i **noodles**, sciacquateli sotto acqua corrente fredda e trasferiteli nella padella con le **zucchine**.
- Unite anche il **merluzzo** e spezzettatelo con un cucchiaino di legno. Sfumate con la **salsa di soia** e cuocete per 1 altro minuto circa, mescolando bene per amalgamare gli ingredienti.



## Cuocere il merluzzo

**TIP: il merluzzo sarà cotto quando la carne all'interno risulterà bianca e opaca.**

- Scaldate nel frattempo un filo d'**olio d'oliva** a fuoco medio in una seconda padella.
- Fate attenzione a eventuali lisce nel **merluzzo** ed eliminatele, quindi cuocetelo per 4 minuti su ogni lato.



## Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** in piatti fondi o ciotole.
- Guarniteli con le fettine di **ravanello** marinato.

Buon Appetito!