



Yaki udon ai funghi shiitake con carote, peperoni, zenzero e salsa di soia

35 minuti

7



Cipollotto



Carota



Zenzero



Aglione



Salsa di Soia



Semi Di Sesamo



Olio di sesamo



Udon Noodles



Peperone



Funghi shiitake



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

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva,
Zucchero

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Cipollotto	1 pezzo	2 pezzi
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Aglione	1 spicchio	2 spicchi
Salsa di Soia 11 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Semi Di Sesamo 3	1 pacchetto	1 pacchetto
Olio di sesamo 3	1 pacchetto	2 pacchetti
Udon Noodles 13	2 pacchetti	4 pacchetti
Peperone	1 pezzo	2 pezzi
Funghi shiitake**	125 g	250 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	456 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1692 kJ/ 404 kcal	371 kJ/ 89 kcal
Grassi (g)	9 g	2 g
Grassi saturi (g)	1 g	0.3 g
Carboidrati (g)	64 g	14 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g
Fibre (g)	6 g	1 g
Proteine (g)	13 g	3 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

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



Tagliare gli ingredienti

TIP: lo zenzero ha un sapore particolare, dosatelo secondo i vostri gusti.

- Sbucciate e tritate l'**aglio** e grattugiate un tocchetto di **zenzero**.
- Affettate finemente il **cipollotto**.
- Tagliate il **peperone** a strisciole sottili.
- Sbucciate la **carota** e tagliatela a rondelle sottili.
- Eliminate eventuali residui di terra dai **funghi** e la parte finale del gambo, poi tagliateli a metà.



Cuocere i noodles

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

- A 1 minuto dalla cottura delle verdure, tuffate i **noodles** in acqua bollente e lessateli per 1 minuto, poi scolateli, sciacquateli sotto acqua corrente fredda e trasferiteli nella padella con le **verdure**.
- Condite con la **salsa** preparata in step 3 e cuocete ancora per 1 minuto a fuoco alto, mescolando bene per amalgamare gli ingredienti.



Cuocere le verdure

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio senza condimenti e tostate i **semi di sesamo** per 1-2 minuti mescolando spesso, quindi trasferiteli in una ciotolina.
- Scaldate 2 cucchiaini d'**olio** nella stessa padella e soffriggete il **cipollotto**, l'**aglio** e 1-2 cucchiaini di **zenzero** a fuoco medio-alto per 2 minuti, poi unite **carote**, **peperoni** e **funghi**.
- Aggiustate di **sale** e **pepe** a piacere e proseguite la cottura per circa 9-10 minuti, mescolando ogni tanto. Assaggiate per verificare il grado di cottura.



Disporre nei piatti

- Distribuite i **noodles** in ciotole o piatti fondi.
- Guarnite con i **semi di sesamo**.



Preparare la salsa

- Mescolate nel frattempo in una ciotolina la **salsa di soia**, 1 cucchiaino di **zucchero**, l'**olio di sesamo** e 2 cucchiaini d'**acqua** (per 2 persone).
- Portate a ebollizione sufficiente **acqua** per lessare i **noodles**.