



Yaki udon con funghi shiitake alla giapponese zenzero e verdure saltate

Veggie Conta Calorie 35 minuti

10



Cipollotto



Carota



Zenzero



Aglione



Salsa di Soia



Semi Di Sesamo



Olio di sesamo



Udon Noodles



Peperone rosso



Funghi shiitake

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio extravergine di 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 rosso	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

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

- Sbucciate e grattugiate l'**aglio** (per un gusto più delicato potete tagliarlo a metà) e lo **zenzero**.
- Mondate il **cipollotto** e affettatelo finemente (tenete da parte qualche rondella verde per decorare).
- Private il **peperone** dei semi interni e tagliatelo in strisciole sottili.
- Sbucciate la **carota** e ricavate dei nastri con l'aiuto di un pelapatate.
- Pulite i **funghi** eliminando residui di terra e la parte finale del gambo, poi tagliateli a metà.



Cuocere i noodles

TIP: l'acqua fredda blocca la cottura dei noodles ed evita che diventino appiccicosi

- Portate a bollore sufficiente **acqua** salata per la cottura dei **noodles**. Cuoceteli per 1 minuto, scolateli e trasferiteli in una ciotola con **acqua** fredda.



Preparare la salsa

- Mescolate in una ciotolina la **salsa di soia**, 1/2 cucchiaino di **zucchero** per persona, l'**olio di sesamo** e 1 cucchiaino d'**acqua** per persona.



Condire i noodles

- Aggiungete i **noodles** nella padella con le **verdure**, condite con la **salsa** preparata in precedenza e fate sfumare a fuoco alto per 1 minuto circa.
- Fate amalgamare i sapori e togliete dal fuoco.



Cuocere le verdure

- Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio e tostate i **semi di sesamo** per 1-2 minuti mescolando spesso. Trasferiteli e teneteli da parte.
- Scaldare 2 cucchiai di **olio extravergine** nella stessa padella e soffriggetevi il **cipollotto**, l'**aglio** e lo **zenzero**.
- Rosolateli per 2 minuti, poi unite le **carote**, i **peperoni** e i **funghi**.
- Aggiustate di **sale** e **pepe** a piacere.
- Cuocete per 8-9 minuti: le **verdure** dovranno rimanere un po' consistenti.



Disporre nei piatti

- Distribuite i **noodles** in ciotole o piatti fondi.
- Guarnite con la parte verde del **cipollotto** messo da parte e i **semi di sesamo**.



Buon Appetito!

Vi è piaciuta questa ricetta?
Fateci sapere, andando sul sito, o sulla nostra app.
www.hellofresh.it