



Yaki udon ai funghi shiitake con verdure saltate, zenzero e salsa di soia

35 minuti

10



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
Aglio	1 pezzo	2 pezzi
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	457 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

- Sbucciate e grattugiate l'**aglio** e un tocchetto di **zenzero**.
- Eliminate la guaina esterna del **cipollotto** e affettatelo finemente (tenete da parte qualche rondella verde per guarnire).
- Private il **peperone** dei semi e tagliatelo a strisciole sottili.
- Sbucciate la **carota** e tagliatela a rondelle sottili.
- Pulite i **funghi** eliminando eventuali residui di terra e la parte finale del gambo, poi tagliateli a metà.



Cuocere i noodles

- A 1 minuto dalla cottura delle verdure, tuffate i **noodles** in acqua bollente e lessateli per 1 minuto, poi scolateli e trasferiteli direttamente nella padella con le **verdure**.
- Condite con la **salsa** a base di soia e cuocete ancora per 1 minuto a fuoco alto, mescolando bene per amalgamare gli ingredienti.



Cuocere le verdure

- Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio e senza condimenti e tostate i **semi di sesamo** per 1-2 minuti mescolando spesso, quindi trasferiteli in un piatto.
- Scaldare 2 cucchiai di **olio** nella stessa padella e soffriggete il **cipollotto**, l'**aglio** e 1-2 cucchiai di **zenzero**.
- Rosolateli a fiamma medio-alta per 2 minuti, poi unite le **carote**, i **peperoni** e i **funghi**.
- Aggiustate di **sale** e **pepe** a piacere e continuate la cottura per 9-10 minuti.



Disporre nei piatti

- Distribuite i **noodles** in ciotole o piatti fondi.
- Guarnite con le rondelle verdi del **cipollotto** tenute da parte e 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 cucchiai d'**acqua** (per 2 persone).
- Portate a ebollizione sufficiente **acqua** per la cottura dei **noodles**.