



Noodles alle zucchine e peperoni con salsa sriracha e sesamo nero

25 minuti • Piccante

20



Marinata Asiatica



Udon Noodles



Semi di sesamo Neri



Sriracha



Salsa di Soia



Zucchina



Peperone



La tua opinione conta! Apri la sezione della app "Il mio menù" e scorri le settimane precedenti per lasciare un voto alle ricette: la tua opinione aiuterà i nostri chef a creare piatti ancora più buoni!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Marinata Asiatica 11) 13)	1 bustina	2 bustine
Udon Noodles 13)	2 pacchetti	4 pacchetti
Semi di sesamo Neri 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Sriracha 🌶️	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchina**	1 pezzo	2 pezzi
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	394 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1443 kJ/ 345 kcal	366 kJ/ 88 kcal
Grassi (g)	6 g	2 g
Grassi saturi (g)	1 g	0.2 g
Carboidrati (g)	57 g	15 g
Zuccheri (g)	11 g	3 g
Fibre (g)	4 g	1 g
Proteine (g)	13 g	3 g
Sale (g)	5 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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

1



Preparare le verdure

- Tagliate la **zucchina** a rondelli sottili.
- Tagliate il peperone a listerelle di circa 1 cm.
- Scaldate 2-3 cucchiai d'**olio** a fuoco medio-alto in una ampia padella antiaderente.
- Unite le **verdure**, 2 cucchiai d'**acqua**, un pizzico di **sale**, coprite con un coperchio e cuocete per circa 10-12 minuti, o finché le verdure saranno tenere.

3



Unire i noodles

- Trasferite i **noodles** nella padella con le **verdure**, unite la **marinata asiatica**, la **salsa di soia** e mescolate per amalgamare i sapori.

2

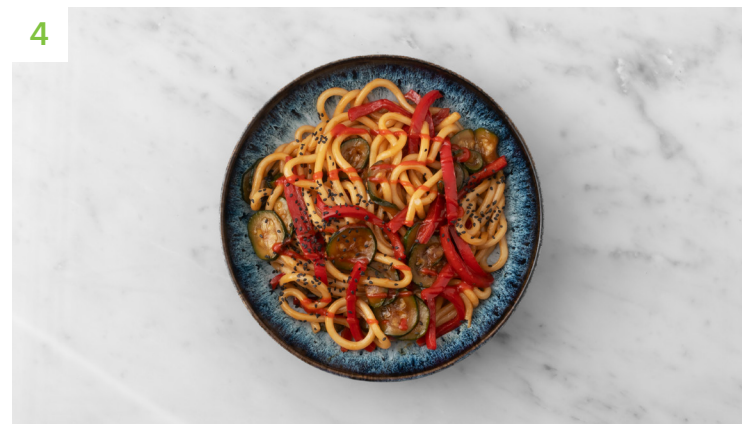


Lessare i noodles

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

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata.
- Tuffate i **noodles** e lessateli per 2 minuti, scolateli e sciacquateli sotto acqua corrente fredda.

4



Disporre nei piatti

TIP: omettete la sriracha se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.

- Disponete i **noodles** nei piatti.
- Guarnite con i **semi di sesamo** e qualche goccia di **sriracha**.

Buon Appetito!