



Noodles piccanti e tofu in agrodolce con arachidi e zucchine allo zenzero

40 minuti • Piccante

9



Tofu



Noodles Per Ramen



Erba Cipollina



Zenzero



Arachidi



Salsa di Soia



Peperoncino



Olio di sesamo



Aglio



Zucchina



Salsa agrodolce



Petto di pollo a fette



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!

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, Zucchero, Sale, Pepe

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Tofu** 11)	1 pacchetto	2 pacchetti
Noodles Per Ramen 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Erba Cipollina**	5 g	5 g
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Arachidi 1)	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperoncino 🌶️	1 pezzo	2 pezzi
Olio di sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi
Salsa agrodolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Petto di pollo a fette**	250 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	349 g	100 g	474 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2633 kJ/ 629 kcal	755 kJ/ 180 kcal	3209 kJ/ 767 kcal	677 kJ/ 162 kcal
Grassi (g)	16 g	5 g	18 g	4 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Carboidrati (g)	97 g	28 g	97 g	20 g
Zuccheri (g)	16 g	5 g	16 g	3 g
Fibre (g)	11 g	3 g	11 g	2 g
Proteine (g)	27 g	8 g	57 g	12 g
Sale (g)	5 g	1 g	5 g	1 g

Allergeni

1) Arachidi 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



Marinare le zucchine

- Tagliate la **zucchini** a bastoncini di circa 1 cm.
- Sbucciate e tagliate a tocchetti un po' di **zenzero**.
- Sbucciate e tritate l'**aglio** (o tagliatelo a metà per un sapore più delicato).
- Raccogliete in una ciotola qualche tocchetto di **zenzero** e l'**aglio** dosati a piacere, 1 cucchiaino di **olio di sesamo** e 1 cucchiaino di **olio** (per 2 persone), un pizzico di **zucchero**, **sale** e **pepe**. Aggiungete le **zucchine** e lasciatele marinare fino alla cottura.



Cuocere il tofu

- Tagliate il **tofu** a cubetti di circa 2 cm. Riportate su fuoco medio la padella usata per le zucchine e scaldatela con un filo d'**olio**.
- Rosolate il **tofu** per 4-5 minuti, quindi abbassate il fuoco e unite il **condimento** preparato in step 2. Cuocete a fuoco medio-basso per altri 2-3 minuti, finché il **tofu** sarà caramellato.

Ricetta personalizzata: tagliate il pollo a striscioline e cuocetelo in padella con un filo d'olio per 5-6 minuti, o finché sarà dorato e non più rosa al centro.



Preparare il condimento

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

- Tritate finemente il **peperoncino**.
- Preparate un **condimento** mescolando in una ciotolina la **salsa di soia**, la **salsa agrodolce** e un po' di **peperoncino**.



Cuocere i noodles

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

- Lessate i **noodles** per 2 minuti, scolateli, sciacquateli sotto acqua fredda e trasferiteli nella padella con il **tofu**.
- Unite metà dell'**erba cipollina** e proseguite la cottura per 1 minuto, mescolando bene per amalgamare gli ingredienti.



Cuocere le zucchine

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio e cuocete le **zucchine** con la loro **marinata** per 5-6 minuti: dovranno essere cotte ma ancora consistenti. Trasferitele in un piatto insieme al loro fondo di cottura e tenete da parte.
- Portate a bollire una pentola d'**acqua** per lessare i **noodles**.
- Tritate finemente un po' di **erba cipollina** a piacere.
- Tritate grossolanamente le **arachidi**.



Disporre nei piatti

- Suddividete i **noodles** in piatti fondi o ciotole.
- Aggiungete le **zucchine** e guarnite con le **arachidi** e l'**erba cipollina** rimasta.

Buon Appetito!