Noodles al ragù teriyaki e cipollotto

con zucchine saltate e semi di sesamo

30 minuti

2

- Zenzero
- Cipollotto
- Mirin
- Carota
- Salsa di Soia
- Macinato misto di maiale e manzo
- Semi Di Sesamo
- Zucchina
- Aglio
- Noodles Per Ramen
- Mazzancolle tropicali

Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

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, Sale, Zucchero

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Mirin	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia **11) 13)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Macinato misto di maiale e manzo**	280 g	500 g
Semi Di Sesamo **3)**	1 pacchetto	1 pacchetto
Zucchina**	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	2 spicchi	4 spicchi
Noodles Per Ramen **13)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Mazzancolle tropicali** **5)**	1 pacchetto	2 pacchetti

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

per gli ingredienti non cucinati	Per porzione **463 g**	Per 100g **100 g**	Per porzione **398 g**	Per 100g **100 g**
Energia (kJ/kcal)	3370 kJ/ 806 kcal	728 kJ/ 174 kcal	2236 kJ/ 534 kcal	562 kJ/ 134 kcal
Grassi (g)	27 g	6 g	4 g	1 g
Grassi saturi(g)	10 g	2 g	1 g	0 g
Carboidrati (g)	98 g	21 g	97 g	24 g
Zuccheri (g)	17 g	4 g	17 g	4 g
Fibre (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Proteine (g)	41 g	9 g	23 g	6 g
Sale (g)	4 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **5)** Crostacei **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

MISTO
Carta | A sostegno della gestione forestale responsabile
FSC® C020930

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

1

Tagliare le verdure

- Sbucciate e tagliate la **carota** a bastoncini sottili e affettate allo stesso modo anche la **zucchina**.
- Riducete la parte verde del **cipollotto** a rondelle e la parte bianca a listerelle.

2

Cuocere le verdure

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate uno degli spicchi d'**aglio**, sbucciato, per 1-2 minuti.
- Aggiungete **zucchine**, **carote** e la parte bianca del **cipollotto** e cuocete per 7-8 minuti: dovranno risultare cotte ma rimanere consistenti.
- Aggiustate di **sale** poi trasferite le **verdure** in un piatto.

3

Preparare la salsa teriyaki

- Nel frattempo, sbucciate e grattugiate l'altro spicchio d'**aglio** e lo **zenzero** (dosate entrambi a piacere).
- Raccoglieteli in una ciotolina insieme a mezzo cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone), la **salsa di soia** e il **mirin**.
- Mescolate con cura per far sciogliere lo zucchero e, se la salsa dovesse risultare troppo densa, diluitela con un cucchiaino d'**acqua**.

4

Rosolare la carne

TIP: la carne sarà cotta quando risulterà opaca e scura.

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata per i **noodles**.
- Riportate la padella usata per le verdure su fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Aggiungete il **macinato misto**, un pizzico di **sale** e rosolate a fuoco medio per 5-6 minuti, sgranandolo con un cucchiaio di legno.
- Bagnate con la **salsa teriyaki** preparata in step 3, mescolate bene e proseguite la cottura per altri 3-4 minuti.

Ricetta personalizzata: cuocete i gamberi per 4-5 minuti, finché saranno opachi al centro, poi unite noodles e verdure e bagnateli con la salsa.

5

Lessare i noodles

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

- Lessate i **noodles** in acqua bollente per circa 3 minuti. Scolateli e sciacquateli sotto acqua corrente fredda.
- Trasferiteli nella padella con la **carne**, aggiungete anche le **verdure** e fate saltare tutto per 1 minuto a fuoco alto.

6

Disporre nei piatti

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

Buon Appetito!