

Yaki udon ai funghi shiitake e peperoni con zenzero, cipollotto e salsa di soia

35 minuti

7



Cipollotto



Carota



Zenzero



Aglio



Salsa di Soia



Semi Di Sesamo



Olio di sesamo



Udon Noodles



Peperone



Funghi shiitake



Salsiccia di maiale



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: 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
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)	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Funghi shiitake**	125 g	250 g
Salsiccia di maiale**	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	429 g	100 g	549 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1820 kJ/ 435 kcal	424 kJ/ 101 kcal	2698 kJ/ 645 kcal	492 kJ/ 117 kcal
Grassi (g)	12 g	3 g	26 g	5 g
Grassi saturi (g)	2 g	1 g	8 g	2 g
Carboidrati (g)	63 g	15 g	64 g	12 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Fibre (g)	8 g	2 g	8 g	1 g
Proteine (g)	16 g	4 g	36 g	7 g
Sale (g)	4 g	1 g	6 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!

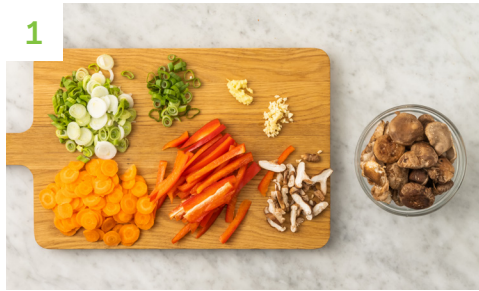
Conservate il kit ricette in frigo

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 helloworldfresh.it



Tagliare gli ingredienti

TIP: dosate aglio e zenzero secondo i vostri gusti.

- Sbucciate e tritate l'**aglio** e un tocchetto di **zenzero**.
- Affettate finemente il **cipollotto**.
- Tagliate il **peperone** a strisciole sottili.
- Sbucciate la **carota** e tagliatela a rondelle sottili.
- Eliminate eventuali residui di terra dai **funghi** e la parte finale del gambo, poi tagliateli a fette.



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 1 minuto, poi scolateli, sciacquateli sotto acqua corrente fredda e trasferiteli nella padella con le **verdure**.
- Condite con la **salsa** preparata in step 3 e cuocete ancora per 1 minuto a fuoco alto, mescolando bene per amalgamare gli ingredienti.



Cuocere le verdure

- Scaldate 2 cucchiai d'**olio** in una padella e soffriggete il **cipollotto**, l'**aglio** e lo **zenzero** a fuoco medio-alto per 2 minuti, poi unite **carote**, **peperoni** e **funghi**.
- Aggiustate di **sale** e **pepe** a piacere e proseguite la cottura per circa 9-10 minuti, mescolando ogni tanto. Assaggiate per verificare il grado di cottura.

Ricetta personalizzata: eliminate la pelle della salsiccia, tagliatela a tocchetti, unitela in padella con le verdure e cuocete finché sarà dorata e non più rosa al centro.



Disporre nei piatti

- Distribuite i **noodles** nei piatti.
- Guarnite con i **semi di sesamo**.



Preparare la salsa

- Mescolate nel frattempo in una ciotolina la **salsa di soia**, l'**olio di sesamo** e, per 2 persone, 1 cucchiaino di **zucchero** e 2 cucchiai d'**acqua**.
- Portate a ebollizione sufficiente **acqua** per lessare i **noodles**. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.

Buon Appetito!