

Noodles udon al ragù esotico di pollo con zucchine, carote e anacardi

25 minuti • Mangiami per primo

19



Udon Noodles



Salsa di Soia



Carota



Anacardi



Zucchina



Macinato di pollo



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, Pepe

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Udon Noodles 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Anacardi 2	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchina**	1 pezzo	2 pezzi
Macinato di pollo**	300 g	600 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	485 g	100 g	635 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2320 kJ/ 555 kcal	478 kJ/ 114 kcal	3211 kJ/ 768 kcal	506 kJ/ 121 kcal
Grassi (g)	17 g	4 g	28 g	4 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g	8 g	1 g
Carboidrati (g)	55 g	11 g	55 g	9 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	43 g	9 g	42 g	11 g
Sale (g)	5 g	1 g	5 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **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 le verdure

- Pelate la **carota** e tagliatela a cubetti piccoli di circa 1 cm.
- Tagliate allo stesso modo anche la **zucchina**.
- Portate a bollire un pentolino d'**acqua** salata per i noodles.



Saltare 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 in acqua bollente.
- Scolateli, sciacquateli sotto acqua corrente fredda e trasferiteli nella padella con il pollo e le verdure.
- Condite i noodles, il pollo e le verdure con la **salsa di soia** e cuocete a fuoco alto per 1-2 minuti, mescolando bene per amalgamare gli ingredienti.



Cuocere pollo e verdure

TIP: il pollo sarà cotto quando risulterà dorato e non più rosa.

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Aggiungete il **pollo**, le **carote**, le **zucchine** e cuocete per 5-6 minuti, finché saranno dorati, mescolando bene per sgranare la carne.
- Tritate grossolanamente gli **anacardi**.



Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** in piatti fondi o ciotole.
- Guarnite con gli **anacardi** e una macinata di **pepe** a piacere.

Buon Appetito!