



Udon in salsa tahina e seitan al cumino

con peperoni verdi e carote saltati

30 minuti

8



Salsa di Soia



Udon Noodles



Aglio



Seitan



Tahina



Peperone



Cumino



Carota



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Udon Noodles 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Seitan** 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Tahina 3)	1 bustina	2 bustine
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Cumino	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	463 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2497 kJ/ 597 kcal	540 kJ/ 129 kcal
Grassi (g)	13 g	3 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	65 g	14 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g
Fibre (g)	11 g	2 g
Proteine (g)	51 g	11 g
Sale (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 hellofresh.it



Cuocere il seitan

- Spezzetate con le mani grossolanamente il **seitan** a tocchetti.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto e cuocetelo per 3-4 minuti, mescolando ogni tanto, finché sarà dorato. Condite con un pizzico di **sale** e 1-2 cucchiaini di **cumino** a piacere.
- Aggiungete 1-2 cucchiai d'**acqua** se il seitan dovesse attaccarsi.
- Una volta cotto, spostatelo in una ciotolina.



Lessare i noodles

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

- Raccogliete in una ciotolina **salsa di soia**, la **tahina**, l'altra metà di **aglio** grattugiata e dosata a piacere, 1 cucchiaino di **aceto** (per 2 persone) e mescolate bene.
- Lessate i **noodles** per 2 minuti, scolateli e sciacquateli sotto acqua corrente fredda, quindi trasferiteli nella padella con le **verdure**. Unite anche la **salsa** e proseguite la cottura a fuoco alto per 2-3 minuti, mescolando bene per amalgamare gli ingredienti.



Cuocere le verdure

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata.
- Pelate la **carota** e tagliatela a bastoncini di circa 1 cm.
- Tagliate il **peperone** a striscioline di circa 1 cm.
- Riportate la padella utilizzata per il seitan su fuoco medio con 2-3 cucchiai d'**olio** e rosolate metà **aglio** sbucciato per 2-3 minuti.
- Unite **peperone**, **carota**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Coprite con il coperchio e cuocete per circa 10-12 minuti, o finché le verdure saranno tenere e dorate.



Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** nei piatti.
- Adagiate sopra il **seitan**.

Buon Appetito!