



# Noodles ai funghi stile japchae con spinaci saltati e salsa piccante

25 minuti • Piccante • Uova non incluse

20



Udon Noodles



Cipolla



Semi Di Sesamo



Olio di sesamo



Carota



Spinacino baby



Salsa di Soia



Sambal oelek



Funghi Champignon



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: Uova, Olio d'oliva, Sale, Pepe, Zucchero

## 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 <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Sesamo <b>3)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Olio di sesamo <b>3)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Spinacino baby**	100 g	200 g
Salsa di Soia <b>11) 13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Sambal oelek	1 pacchetto	1 pacchetto
Funghi Champignon**	250 g	500 g
Mazzancolle tropicali** <b>5)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>473 g</b>	<b>100 g</b>	<b>548 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	1808 kJ/ 432 kcal	383 kJ/ 91 kcal	1974 kJ/ 472 kcal	361 kJ/ 86 kcal
Grassi (g)	12 g	3 g	12 g	2 g
Grassi saturi (g)	2 g	1 g	2 g	0 g
Carboidrati (g)	56 g	12 g	56 g	10 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Fibre (g)	10 g	2 g	10 g	2 g
Proteine (g)	20 g	4 g	29 g	5 g
Sale (g)	5 g	1 g	6 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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://hellofresh.it)



## Cuocere le verdure

- Sbucciate e affettate finemente la **cipolla**.
- Sbucciate e tagliate la **carota** a bastoncini sottili.
- Pulite i **funghi** da eventuali residui di terra e tagliateli a fettine da 1 cm.
- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella a fuoco medio e rosolate **cipolla, carota e funghi** per circa 2-3 minuti.
- Coprite con un coperchio e proseguite la cottura per 5 minuti.



## Preparare le uova

- Sgusciate le **uova** (1 per persona) in una ciotola, condite con un pizzico di **sale, pepe** e sbattetele leggermente con una forchetta, fino ad amalgamare albume e tuorlo.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio. Versatevi le uova e cuocetele per 5-6 minuti, mescolando spesso.



## Preparare la salsa

**TIP: omettete la sambal oelek se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.**

- Portate a ebollizione una pentola d'**acqua** salata per i **noodles**.
- Mescolate in una ciotolina la **salsa di soia** con un cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone), la **sambal oelek** e l'**olio di sesamo**.



## Aggiungere i noodles

**TIP: sciacquare i noodles sotto acqua fredda serve a non farli attaccare durante la cottura in padella.**

- Lessate i **noodles** in acqua bollente per 1 minuto, scolateli, sciacquateli sotto acqua corrente fredda e trasferiteli nella padella con le verdure.
- Fate saltare a fuoco alto per 1-2 minuti.



## Unire la salsa

**TIP: ricordate di lavare bene gli spinaci.**

- Unite anche gli **spinaci** nella padella e fate appassire per 1-2 minuti.
- Infine sfumate con la **salsa** per 1 altro minuto.

**Ricetta personalizzata:** unite i gamberi con gli spinaci e cuocete per 5 minuti, finché saranno rosa e opachi al centro.



## Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** in piatti fondi o ciotole.
- Completate con le **uova** e guarnite con i **semi di sesamo**.

Buon Appetito!