



Noodles saporiti ai funghi stile japchae con cipollotto, spinaci e glassa alla soia

25 minuti • Piccante • Uova non incluse

7

Cerca il kit con
lo stesso numero



Udon Noodles



Funghi Champignon



Spinacino baby



Carota



Cipollotto



Olio di sesamo



Salsa di Soia



Semi Di Sesamo



Peperoncino Tritato



Pasta di zenzero



Ricetta personalizzabile

Con il termine Japchae si intende una preparazione popolare della cucina coreana, a base di noodles, verdure, funghi e salsa di soia. Un piatto gustoso che vi farà sentire in viaggio, con pochi grassi e poche calorie. Per preparare questa ricetta vi serviranno le uova dalla vostra dispensa - uno per persona - ma se non le gradite potete anche ometterle. Il consiglio: sciacquate velocemente i noodles una volta scolati per separarli bene, quindi conditeli subito.




Cosa ti serve?

Uova, Olio d'oliva, Sale, Pepe, Zucchero
Padella, Pentola, Ciotolina, Ciotola, Padella antiaderente,
Scolapasta

Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

Ingredienti

	2P	4P
Udon Noodles 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Funghi Champignon	1 pezzo	2 pezzi
Spinacino baby**	100 g	200 g
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Olio di sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	1 pacchetto
Peperoncino Tritato 	1 pacchetto	2 pacchetti
Pasta di zenzero	1 bustina	2 bustine
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	440 g	100 g	515 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1795 kJ/ 429 kcal	408 kJ/ 98 kcal	1961 kJ/ 469 kcal	381 kJ/ 91 kcal
Grassi (g)	12 g	3 g	12 g	2 g
Grassi saturi (g)	2 g	1 g	2 g	1 g
Carboidrati (g)	54 g	12 g	54 g	11 g
Zuccheri (g)	2 g	0 g	2 g	0 g
Fibre (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Proteine (g)	20 g	5 g	29 g	6 g
Sale (g)	4 g	1 g	5 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.



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



Cuocere le verdure

- Tagliate il **cipollotto** a rondelle, separando la parte bianca da quella verde.
- Sbucciate e tagliate la **carota** a bastoncini sottili.
- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella. Rosolate la parte bianca del **cipollotto**, la **carota** e i **funghi** a fuoco medio per circa 2-3 minuti.
- Coprite con un coperchio e continuate per 5 minuti.



Preparare le uova

- Rompete le **uova** (1 per persona) in una ciotola, conditele 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 sbattute e cuocetele per 5-6 minuti, mescolando spesso, tenete al caldo.



Preparare la salsa

TIP: omettete il peperoncino se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.

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

Ricetta personalizzata: cuocete i gamberi per 5-6 minuti a fuoco medio-alto, finché risulteranno rosa all'esterno e opachi al centro.



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 insieme alle verdure a fuoco alto per altri 1-2 minuti, fino ad amalgamare i sapori.



Glassare le verdure

- Unite gli **spinaci** in padella e fate appassire per 1-2 minuti.
- Infine sfumate con la **salsa** a fuoco medio per 1 minuto.



Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** in piatti fondi o ciotole.
- Completate con le **uova**, con i **semi di sesamo** e **peperoncino** a piacere.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta

