



Yaki udon al ragù di maiale e zucchine con salsa di soia, carote e arachidi

20 minuti

1

Cerca il kit con
lo stesso numero



Udon Noodles



Salsa di Soia



Carota



Anacardi



Zucchina



Macinato di suino



Mazzancolle
tropicali

Ricetta personalizzabile

Simili a grossi spaghetti, gli udon sono un formato di pasta tipico del Giappone. Ottimi in brodo, come da tradizione, ma anche in versione 'yaki', ossia saltati in padella con ricchi condimenti di verdure, carne, pesce o tofu. Il consiglio in più: la salsa di soia ha un'ottima sapidità, salate poco l'acqua di cottura degli udon.



Cosa ti serve?

Sale, Pepe, Olio d'oliva
Padella, Pentolino

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
Salsa di Soia 11 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Anacardi 2	1 pacchetto	1 pacchetto
Zucchina**	1 pezzo	2 pezzi
Macinato di suino**	1 pacchetto	1 pacchetto
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	484 g	100 g	419 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2986 kJ/ 714 kcal	617 kJ/ 147 kcal	1999 kJ/ 478 kcal	477 kJ/ 114 kcal
Grassi (g)	36 g	7 g	18 g	4 g
Grassi saturi (g)	11 g	2 g	3 g	1 g
Carboidrati (g)	57 g	12 g	55 g	13 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	4 g	1 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	39 g	8 g	23 g	5 g
Sale (g)	4 g	1 g	5 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **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 helloworldfresh.it

1



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.

Ricetta personalizzata: cuocete le mazzancolle a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché saranno rosa all'esterno e opache al centro.

3



Saltare i noodles

- Lessate i **noodles** per 1 minuto in acqua bollente.
- Scolateli e sciacquateli sotto acqua corrente fredda. **LO SAPEVI?** *Passare i noodles sotto acqua fredda è utile per fermare la cottura velocemente e per non farli attaccare.*
- Trasferiteli nella padella con la carne e le verdure, condite con la **salsa di soia** e cuocete a fuoco alto per 1-2 minuti, mescolando bene per amalgamare gli ingredienti.

2



Cuocere carne e verdure

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Aggiungete la **carne**, le **carote**, le **zucchine** e cuocete per 5-6 minuti, mescolando bene, finché le verdure saranno dorate e la carne non più rosa al centro.
- Tritate grossolanamente gli **anacardi** (oppure frantumatele battendo sul loro sacchetto con un cucchiaino di legno).

4



Disporre nei piatti

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

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

