

# Noodles in salsa di arachidi e tofu glassato con verdure saltate

Veggie 40 minuti

7



Lime



Peperone rosso



Zucchine



Carota



Aglio



Piccolotto



Tofu



Arachidi



Olio di sesamo



Salsa di Soia



Salsa Dolce Piccante



Noodles Per Ramen

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Peperone rosso	1 pezzo	2 pezzi
Zucchine	1 pezzo	2 pezzi
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 pezzo	2 pezzi
Cipollotto	1 pezzo	2 pezzi
Tofu** <b>11</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Arachidi <b>1</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Olio di sesamo <b>3</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia <b>11</b> <b>13</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa Dolce Piccante	1 pacchetto	2 pacchetti
Noodles Per Ramen <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>551 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2963 kJ/ 708 Kcal	129 Kcal/ 538 kJ
Grassi (g)	21 g	4 g
Grassi saturi (g)	3 g	0.6 g
Carboidrati (g)	103 g	19 g
Zuccheri (g)	16 g	3 g
Fibre (g)	14 g	2 g
Proteine (g)	27 g	5 g

## Allergeni

**1)** Arachidi **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



MISTO  
Carta da fonti gestite  
in maniera responsabile  
FSC® C020930

Riciclam!



## Preparare gli ingredienti

- Tritate finemente l'**aglio**.
- Tagliate il **peperone**, le **zucchine** e le **carote** a strisciole.
- Separate la parte verde del **cipollotto** e tagliatela a rondelle. Tagliate la parte bianca in 4 per il senso della lunghezza.
- Tagliate il **lime** a spicchi.
- Tagliate il **tofu** a cubetti di 1cm.
- Tritate grossolanamente le **arachidi**, lasciandone qualcuna da parte per la decorazione finale.
- Portate a bollore una pentola d'**acqua** per cuocere i **noodles**.



## Preparare la salsa alle arachidi

- Trasferite le **arachidi** tostate in un bicchiere per mixer.
- Unite un cucchiaino di **olio di sesamo**, un filo di **olio extravergine** e frullate fino ad ottenere una crema.
- Se necessario, aggiungete altro olio.



## Tostare le arachidi e cuocere il tofu

- Tostate le **arachidi** in una padella antiaderente a fuoco medio e senza condimenti, mescolando di tanto in tanto, per 2-3 minuti. Trasferitele su un piatto e tenetele da parte.
- Riportate la padella su fuoco medio e rosolate il **tofu** per 4-5 minuti, girandolo su tutti i lati.
- Unite la **salsa di soia** e fate sfumare per altri 1-2 minuti.
- Aggiungete la **salsa sweet chili** e fate caramellare per 1-2 minuti. Trasferite su un piatto.



## Cuocere e condire i noodles

- Aggiungete una presa di **sale** nell'**acqua** bollente e cuocete i **noodles** per 3-4 minuti.
- Scolateli e sciaquateli per qualche secondo sotto l'**acqua** corrente per evitare che si attacchino.
- Trasferiteli immediatamente nella padella con le **verdure** e mescolate fino ad amalgamare.



## Saltare le verdure

- Riportate la padella su fuoco medio e rosolate l'**aglio** con un filo di **olio extravergine**.
- Aggiungete il **peperone**, la **zucchina**, la **carota** e la parte bianca del **cipollotto**.
- Condite con **sale** e **pepe** e fate saltare per circa 10 minuti, in modo che le verdure si inteneriscano ma rimangano consistenti.



## Disporre nei piatti

- Impiattate i **noodles** in piatti fondi o ciotole e conditeli con la **salsa di arachidi**.
- Adagiatevi sopra il **tofu** e guarnite con le **arachidi** tenute da parte.
- Accompagnate con qualche spicchio di **lime**: potete spremere il succo per dare un tocco di freschezza.



Ti piace cucinare con HelloFresh?  
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

**Buon Appetito!**