

Noodles in salsa di arachidi e tofu glassato con verdure saltate

Veggie 40 minuti

7



Lime



Peperone rosso



Zucchine



Carota



Aglio



Cipollotto



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** 11	1 pacchetto	2 pacchetti
Arachidi 1	2 pacchetti	4 pacchetti
Olio di sesamo 3	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11 13	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa Dolce Piccante	1 pacchetto	2 pacchetti
Noodles Per Ramen 13	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	551 g	100 g
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



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!