



Noodles saltati all'indonesiana con padellata di verdure e salsa sambal oelek

35 minuti • Uova non incluse • Piccante

8



Udon Noodles



Cipolla



Semi Di Sesamo



Carota



Spinaci



Salsa di Soia



Sambal oelek



Funghi Champignon



Com'è andata la tua consegna?
Scannerizza il QR code
e faccelo sapere!

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 13)	2 pacchetti	4 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	1 pacchetto
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Spinaci**	250 g	500 g
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Sambal oelek 🍷	1 pacchetto	2 pacchetti
Funghi Champignon	250 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	552 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1548 kJ/ 370 kcal	280 kJ/ 67 kcal
Grassi (g)	5 g	1 g
Grassi saturi (g)	1 g	0.1 g
Carboidrati (g)	58 g	10 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g
Fibre (g)	9 g	2 g
Proteine (g)	19 g	3 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

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



Tagliare 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 in quarti.



Preparare le uova

TIP: se aggiungete le uova, le calorie totali del piatto aumenteranno leggermente. Se preferite ometterle, il risultato sarà comunque ottimo.

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



Preparare la salsa

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

- Mescolate in una ciotolina la **salsa di soia** con un cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone) e la salsa **sambal oelek** dosata a piacere.



Saltare le verdure

- Portate a ebollizione sufficiente **acqua** per lessare i **noodles**. Salatela quando bolle.
- Scaldare 1-2 cucchiaini di **olio** nella padella usata in step 2 e rosolate **cipolla, carota e funghi** a fuoco medio per circa 7-9 minuti.
- Unite gli **spinaci**, un cucchiaino della **salsa** preparata in step 3 e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, mescolando spesso.



Aggiungere i noodles

- A 1 minuto dalla cottura delle verdure, lessate i **noodles** in acqua bollente per 1 minuto, scolateli, sciacquateli sotto acqua corrente fredda per non farli attaccare e trasferiteli nella padella con le verdure.
- Aggiungete la **salsa** rimasta e le **uova** strapazzate e fate saltare a fuoco alto per altri 1-2 minuti, fino ad amalgamare i sapori.



Disporre nei piatti

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