



Noodles saltati con tofu sweet&spicy

arachidi tostate e cetrioli allo zenzero

Veggie Adatto ai bambini Conta Calorie 40 minuti

10



Tofu



Noodles Per Ramen



Erba Cipollina



Zenzero



Arachidi



Salsa di Soia



Aceto Balsamico



Peperoncino



Olio di sesamo



Aglio



Zucchine



Salsa Dolce Piccante

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio extravergine di oliva, Zucchero

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Tofu** 3) 11)	1 pacchetto	2 pacchetti
Noodles Per Ramen 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Erba Cipollina**	5 g	10 g
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Arachidi 1)	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aceto Balsamico 14)	2 pacchetti	4 pacchetti
Peperoncino	1 pezzo	2 pezzi
Olio di sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Zucchine	1 pezzo	2 pezzi
Salsa Dolce Piccante	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	356 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2453 kJ/ 586 Kcal	689 kJ/ 165 Kcal
Grassi (g)	14 g	4 g
Grassi saturi (g)	2 g	1 g
Carboidrati (g)	91 g	26 g
Zuccheri (g)	13 g	4 g
Fibre (g)	7 g	2 g
Proteine (g)	23 g	6 g

Allergeni

1) Arachidi 3) Semi di sesamo 11) Soia 13) Cereali contenenti glutine 14) Anidride solforosa e solfiti

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



Riciclamli!



Tagliare gli ingredienti

- Portate a bollire una pentola con abbondante **acqua** per lessare i **noodles**.
- Eliminate le estremità della **zucchina** e tagliatela a bastoncini sottili circa 1 cm.
- Sbucciate e tagliate a tocchetti lo **zenzero**.
- Tagliate il **peperoncino** a metà, eliminate i semi e tritatelo finemente (tutto o una parte, a seconda dei vostri gusti).
- Tritate finamente l'**erba cipollina**.
- Tritate o tagliate a metà l'**aglio**.



Cuocere il tofu

- Tagliate il **tofu** a cubetti di circa 2 cm.
- Riportate sul fuoco la padella usata in precedenza e scaldate un filo di **olio extravergine**.
- Rosolate il **tofu** per 4-5 minuti girandolo su ogni lato, quindi abbassate il fuoco e unite la **marinata** al **peperoncino**, soia e **aceto**.
- Cuocete a fuoco medio-basso per altri 2-3 minuti, finché il **tofu** non si sarà caramellato.
- Se necessario, aggiungete 1-2 cucchiaini di **acqua** per diminuire l'intensità del condimento.



Preparare i condimenti

- Mescolate in una ciotolina la **salsa di soia**, l'**aceto balsamico**, la **salsa sweet chili** e un po' di **peperoncino** (dosatelo secondo i vostri gusti).
- Unite in un'altra ciotola qualche tocchetto di **zenzero** a piacere, l'**aglio** (dosatelo a piacere), 1 cucchiaino di **olio di sesamo** e, per persona, 1/2 cucchiaino di **olio extravergine**, un pizzico di **zucchero**, **sale** e **pepe**. Aggiungetevi le **zucchine** e lasciatele insaporire.



Cuocere i noodles

- Cuocete i **noodles** nell'**acqua** bollente per 2 minuti, scolateli, sciacquateli sotto **acqua** fredda, trasferiteli in una ciotola e conditeli con un filo di olio in modo che non si attacchino.
- Trasferiteli nella padella con il **tofu**, unite metà dell'**erba cipollina** e mescolate con cura per 1 minuto, fino a far amalgamare i sapori.



Tostare le arachidi e cuocere le zucchine

- Tritate grossolanamente le **arachidi**.
- Tostatele in una padella antiaderente a fuoco medio, per 2-3 minuti, mescolando regolarmente. Trasferitele in un piatto e tenete da parte.
- Nella stessa padella cuocete le **zucchine** con la loro **marinata** per 5-6 minuti: dovranno essere cotte ma ancora consistenti.
- Trasferitele insieme al loro fondo di cottura e tenete da parte.



Disporre nei piatti

- Sdividete i **noodles** e il **tofu** in piatti fondi o bowl.
- Aggiungete le **zucchine** e guarnite con le **arachidi** e la restante **erba cipollina**, dosata a piacere.



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

Buon Appetito!