



Zuppa di noodles e verdure al curry con tofu glassato, arachidi e coriandolo

Veggie Conta Calorie 40 minuti

7



Coriandolo



Cipollotto



Tofu



Arachidi



Brodo Granulare Vegetale



Curry In Polvere Leggero



Noodles Per Ramen



Funghi Champignon



Mix di Carote e Cavolo Cappuccio



Salsa di Soia



Peperoncino Tritato

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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Coriandolo**	5 g	10 g
Cipollotto	1 pezzo	2 pezzi
Tofu 11)	1 pacchetto	2 pacchetti
Arachidi 1)	1 pacchetto	1 pacchetto
Brodo Granulare Vegetale 10)	3 pacchetti	6 pacchetti
Curry In Polvere Leggero	1 pacchetto	2 pacchetti
Noodles Per Ramen 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Funghi Champignon	125 g	250 g
Mix di Carote e Cavolo Cappuccio**	200 g	400 g
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Peperoncino Tritato	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	271 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2167 kJ/ 518 Kcal	799 kJ/ 191 Kcal
Grassi (g)	10 g	4 g
Grassi saturi(g)	2 g	0.6 g
Carboidrati (g)	83 g	31 g
Zuccheri (g)	4 g	2 g
Fibre (g)	9 g	3 g
Proteine (g)	23 g	9 g

Allergeni

1) Arachidi **10)** Sedano **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

- Portate a bollire una pentola con 700 ml di **acqua** e scioglietevi il **brodo**, poi aggiustate di **sale**.
- Separate la parte bianca e quella verde del **cipollotto**. Tagliate la parte bianca a rondelle e quella verde a losanghe diagonali.
- Tritate il **coriandolo** e mescolatelo con 2 cucchiaini di **olio**.
- Tagliate il **tofu** a cubetti di circa 2 cm.
- Rimuovete eventuali residui di terra dai **funghi** e tagliateli a fette.



Cuocere il tofu

- Scaldate nel frattempo un filo di **olio extravergine** a fuoco medio-alto in un'altra padellina preferibilmente antiaderente.
- Aggiungete il **tofu** con la sua **marinata** e cuocete per 5-7 minuti. Se preferite, potete usare la padella dello step precedente non appena le **verdure** saranno cotte (ricordatevi di tenerle in caldo).
- Trasferite in un piatto e tenete da parte.



Marinare il tofu e tostare le arachidi

- Mescolate la **salsa di soia** con 1/2 cucchiaino di **zucchero**, 1/2 cucchiaino di **aceto** e un po' di **peperoncino tritato** (a vostro gradimento).
- Condite il **tofu** a cubetti con la **salsa** appena preparata. Lasciate marinare per almeno 10 minuti.
- Tritate grossolanamente le **arachidi** e tostatele in una padella antiaderente a fuoco medio per 2-3 minuti mescolando spesso.
- Trasferite le **arachidi** su un piatto.



Lessare i noodles

- Cuocete i **noodles** nel **brodo** per 3 minuti (testate il grado di cottura preferito), scolateli con la pinza o con la schiumarola in modo da conservare il **brodo**, sciacquateli sotto **acqua** fredda e conditeli subito con un filo di **olio** per non farli attaccare.



Cuocere le verdure

- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** nella stessa padella dello step precedente, a fuoco medio, e rosolate la parte bianca del **cipollotto** per 1-2 minuti.
- Aggiungete i **funghi**, il **mix di carote e cavolo**, il **curry in polvere** e fate rosolare per 3-4 minuti.
- Aggiustate di **sale** e **pepe**, bagnate con 2-3 cucchiaini di **brodo** e cuocete per altri 6-7 minuti.



Disporre nei piatti

- Disponete i **noodles** nei piatti fondi o scodelle e bagnate con un mestolino di **brodo** caldo per creare una zuppa.
- Aggiungete le **verdure** al **curry** e il **tofu** glassato.
- Terminate il piatto con le **arachidi** tritate, un cucchiaino di **olio** al **coriandolo** e qualche rondella di parte verde del **cipollotto**.



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

Buon Appetito!