



Ebi noodles alle mazzancolle e salsa teriyaki

con zucchine, cipollotto e semi di sesamo

Poche calorie

Preparation time : 30 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/it-IT/recipes/ebi-noodles-alle-mazzancolle-e-salsa-teriyaki-201>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Padella, Ciotolina, Pentola, Padella antiaderente

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Noodles Per Ramen (pacchetto)	1	2	3
Carota (pezzo(i))	1	2	3
Zucchini (pezzo(i))	1	2	3
Cipollotto (pezzo(i))	1	2	3
Pasta di zenzero (pacchetto)	1	2	3
Mirin (pacchetto)	1	2	3
Salsa di Soia (ml)	20	40	60
Semi Di Sesamo (pacchetto)	½	1	1½
Aglio (pezzo(i))	2	4	6
Mazzancolle tropicali (pacchetto)	1	2	3
Olio d'oliva (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Zucchero (q.b.)	to taste	to taste	to taste

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	535 Kcal
Energia (kj)	2239 kj
Grassi	4.4 g
di cui Acidi Grassi Saturi	0.9 g
Carboidrati	97.2 g
di cui Zuccheri	17 g
Fibre	8.5 g
Proteine	23.2 g
Sodio	861.22 mg

Allergens

Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Sedano, Soia, Semi di sesamo, Crostacei, Grano (Glutine), Arachidi, Frutta a guscio

Always check the product labels for allergen information.



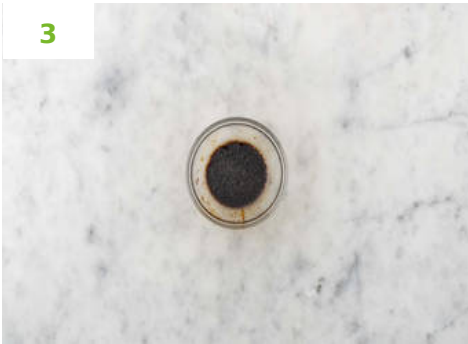
Tagliare le verdure

Sbucciate e tagliate la **carota** a bastoncini sottili e affettate allo stesso modo anche la **zucchini**.
Riducete la parte verde del **cipollotto** a rondelle e la parte bianca a listerelle.



Cuocere le verdure

Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate uno degli spicchi d'**aglio**, sbucciato, per 1-2 minuti.
Aggiungete **zucchine**, **carote** e la parte bianca del **cipollotto** e cuocete per 7-8 minuti: dovranno risultare cotte ma rimanere consistenti.
Aggiustate di **sale** poi trasferite le **verdure** in un piatto.



Preparare la salsa teriyaki

Nel frattempo, sbucciate e grattugiate l'altro spicchio d'**aglio**. (dosate a piacere).
Raccoglietelo in una ciotolina insieme alla **pasta di zenzero**, mezzo cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone), la **salsa di soia** e il **mirin**.
Mescolate con cura per far sciogliere lo zucchero e, se la salsa dovesse risultare troppo densa, diluitela con un cucchiaino d'**acqua**.



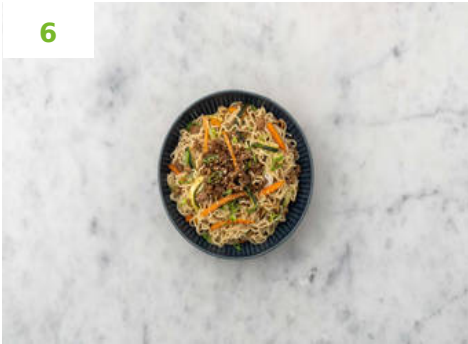
Rosolare la carne

TIP: la carne sarà cotta quando risulterà opaca e scura.
Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata per i **noodles**.
Riportate la padella usata per le verdure su fuoco medio con un filo d'**olio**.
Aggiungete il **macinato di carne**, un pizzico di **sale** e rosolate a fuoco medio per 5-6 minuti, sgranandolo con un cucchiaino di legno.
Bagnate con la **salsa teriyaki** preparata in step 3, mescolate bene e proseguite la cottura per altri 3-4 minuti.
Ricetta personalizzata: portate una padella su fuoco medio-alto con un filo d'olio e cuocete le mazzancolle per 5-6 minuti, finché sono rosa all'esterno e opache al centro.



Lessare i noodles

TIP: passare i noodles sotto acqua fredda è utile per fermare la cottura velocemente e per non farli attaccare.
Lessate i **noodles** in acqua bollente per circa 2 minuti. Scolateli e sciacquateli sotto acqua corrente fredda.
Trasferiteli nella padella con la **carne**, aggiungete anche le **verdure** e fate saltare tutto per 1 minuto a fuoco alto.



Disporre nei piatti

Disponete i **noodles** in piatti fondi o ciotole.
Guarnite con i **semi di sesamo** e la parte verde del **cipollotto**.

Enjoy your meal!