



Chow mein rapidi alle mazzancolle in salsa chili

con carote, cavolo cappuccio e cipollotto

BestSeller

Super veloce

Preparation time : 15 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/chow-mein-rapidi-alle-mazzancolle-in-salsa-chili-470>

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

Pentola, Padella antiaderente

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Cipollotto (pezzo(i))	1	2	3
Salsa di Soia (ml)	40	80	120
Noodles Per Ramen (pacchetto)	1	2	3
Salsa chilli agrodolce (pacchetto)	1	2	3
Mazzancolle tropicali (pacchetto)	2	4	6
Mix di Carote e Cavolo Cappuccio (g)	150	300	450
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Olio di oliva (cucchiaino)	2	4	6
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

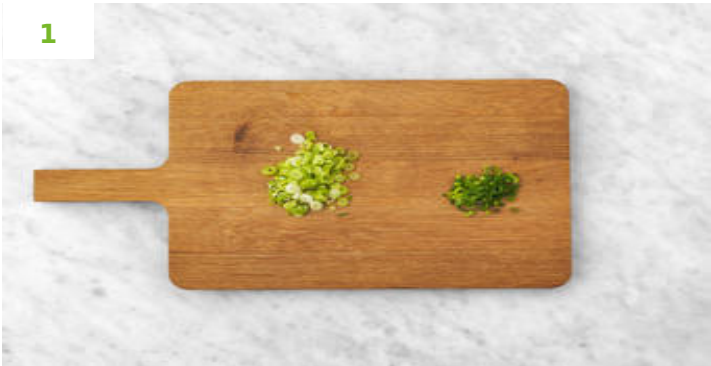
Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	663 Kcal
Energia (kj)	2772 kj
Grassi	15.8 g
di cui Acidi Grassi Saturi	2.7 g
Carboidrati	85.5 g
di cui Zuccheri	10.4 g
Fibre	5.3 g
Proteine	30 g
Sodio	1365 mg

Allergens

Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Sedano, Soia, Crostacei, Grano (Glutine)

Always check the product labels for allergen information.



Preparare gli ingredienti

Portate a bollore una pentola d'**acqua** leggermente salata per lessare i noodles.
Tagliate il **cipollotto** a rondelle sottili. Tenete da parte qualche rondella della parte verde per guarnire.



Rosolare le verdure

Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio** e rosolate il **cipollotto** con il mix di cavolo e **carote** per 3-4 minuti, mescolando spesso.

Incorporate la **salsa di soia**, alzate il fuoco e proseguite la cottura per altri 5-6 minuti, finché le verdure saranno cotte ma ancora abbastanza consistenti, poi spostatele in un piatto.



Saltare i noodles

TIP: i gamberi saranno cotti quando risulteranno opachi e bianchi al centro.
Riportate su fuoco medio-alto la padella usata per le verdure con 1 filo d'**olio**. Unite i **gamberi**, la **salsa agrodolce**, un pizzico di **sale** e rosolateli per 3-4 minuti.
Nel frattempo, lessate i **noodles** per 3 minuti. Scolateli, sciacquateli sotto acqua corrente fredda per non farli attaccare e trasferiteli nella padella.
Unite anche le **verdure** e saltate per un altro minuto a fuoco alto.



Disporre nei piatti

Disponete i **noodles** nei piatti.
Guarnite con la parte verde del **cipollotto** tenuta da parte.

Enjoy your meal!