



HELLO
FRESH

Laksa udon alle mazzancolle e curry

con latte di cocco, peperoncino e pomodoro

Poche calorie

Preparation time : 25 min.



Mazzancolle



Curry in polvere

tropicali



Udon Noodles



Salsa di Soia



Pasta di
zenzero



Latte Di Cocco



Peperoncino a
scaglie



Salsa di
pomodoro



Cipollotto



Olio d'oliva



Sale



Pepe



Uova



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/laksa-udon-alle-mazzancolle-e-curry-507>

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

Pentolino, Padella, Pentola, Ciotola, Padella antiaderente, Bicchiere del mixer

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Mazzancolle tropicali (pacchetto)	2	4	6
Curry in polvere (pacchetto)	1	2	3
Udon Noodles (pacchetto)	1	2	3
Salsa di Soia (ml)	20	40	60
Pasta di zenzero (pacchetto)	1	2	3
Latte Di Cocco (pacchetto)	1	2	3
Peperoncino a scaglie (pacchetto)	½	1	1½
Salsa di pomodoro (g)	200	390	600
Cipollotto (pezzo(l))	1	2	3
Olio d'oliva (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Uova (q.b.)	2	4	6

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	594 Kcal
Energia (kj)	2486 kJ
Grassi	22.4 g
di cui Acidi Grassi Saturi	15.9 g
Carboidrati	56.9 g
di cui Zuccheri	7.8 g
Fibre	4.2 g
Proteine	37 g
Sodio	1215.24 mg

Allergens

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

Always check the product labels for allergen information.



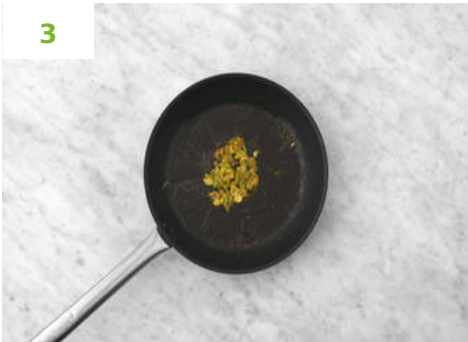
Preparare i gamberi

IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!
Raccogliete le **mazzancolle** in un piatto fondo e condite con **sale**, un filo d'**olio**, un pizzico di **curry** e **peperoncino** a piacere (omettete il peperoncino se non gradite il piccante).
Scaldate una padella a fuoco medio-alto con un filo d'**olio** e rosolate le **mazzancolle** per 5-6 minuti, finché saranno rosa all'esterno e opache al centro, poi spostatele di nuovo nel piatto.



Preparare il soffritto

Versione con le uova: portate a bollore un pentolino d'**acqua** e lessate 1 **uovo** a persona per 10 minuti circa. Raffreddatelo sotto acqua corrente, sgusciatelo e tagliatelo a metà.
Tagliate il **cipollotto** a rondelle fini, separando la parte bianca da quella verde.



Frullare la salsa

Riportate la padella usata in Step 1 su fuoco medio e rosolate la parte bianca del **cipollotto**, la **pasta di zenzero** (ha un sapore pungente, dosate a piacere) e un pizzico di **sale** per 2-3 minuti.
Aggiungete il resto del **curry** (oppure mezza bustina per un gusto medio) e proseguite la cottura per altri 1-2 minuti, o finché il cipollotto sarà tenero e traslucido.
Portate a bollore un pentolino d'**acqua** salata per i noodles (riutilizzate quello delle uova, se le avete cotte).



Unire la salsa

Agitate la confezione del **latte di cocco** per rendere omogenea la consistenza e incorporatelo nella padella col cipollotto.
Unite anche la **salsa di pomodoro**, la **salsa di soia**, altro **peperoncino** a piacere e mescolate bene. Cuocete per 5-6 minuti a fuoco medio, fino a ottenere una salsa abbastanza densa.
Lessate i **noodles** per 1-2 minuti, poi scolateli e sciacquateli sotto acqua corrente fredda. **LO SAPEVI?** *Passare i noodles sotto acqua fredda è utile per fermare la cottura velocemente e per non farli attaccare.*



Cuocere i noodles

Disponete i **noodles** in piatti fondi o ciotole.
Irrorateli con la **salsa** e adagiate sopra le **mazzancolle** e le **uova**.
Guarnite con la parte verde del **cipollotto**.

Enjoy your meal!