



Yaki udon ai funghi shiitake, mazzancolle e peperoni

con cipollotto, zenzero e salsa di soia

Poche calorie

Preparation time : 25 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/yaki-udon-ai-funghi-shiitake-mazzancolle-e-peperoni-516>

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

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Cipollotto (pezzo(i))	1	2	3
Carota (pezzo(i))	1	2	3
Pasta di zenzero (pacchetto)	1	2	3
Aglio (pezzo(i))	1	2	3
Salsa di Soia (ml)	40	80	120
Olio di sesamo (pacchetto)	1	2	3
Udon Noodles (pacchetto)	1	2	3
Peperone (pezzo(i))	1	2	3
Funghi shiitake (g)	125	250	375
Mazzancolle tropicali (pacchetto)	1	2	3
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Olio di oliva (cucchiaino)	2	4	6
Zucchero (cucchiaino)	1	2	3

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

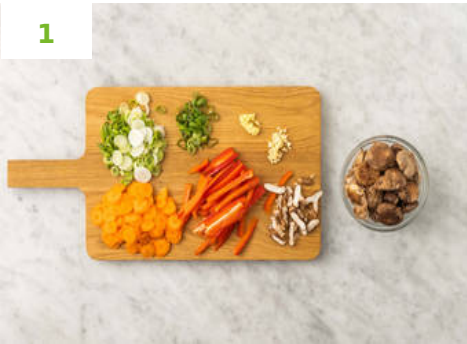
Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	554 Kcal
Energia (kj)	2317 kJ
Grassi	20.5 g
di cui Acidi Grassi Saturi	3.6 g
Carboidrati	65.1 g
di cui Zuccheri	8.7 g
Fibre	6.1 g
Proteine	23.4 g
Sodio	715.92 mg

Allergens

Cereali contenenti glutine, Soia, Semi di sesamo, Crostacei, Grano (Glutine)

Always check the product labels for allergen information.



Tagliare gli ingredienti

IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!
Sbucciate l'**aglio** e tritate finemente.

Affettate finemente il **cipollotto**, separando la parte bianca da quella verde.

Tagliate il **peperone** a strisciole di circa 1 cm.

Pelate la **carota** e tagliatela a rondelle sottili.

Eliminate eventuali residui di terra dai **funghi** e la parte finale del gambo, poi tagliateli a fettine.



Cuocere le verdure

Scaldare un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto e soffriggere la parte bianca del **cipollotto**, l'**aglio** e la **pasta di zenzero** a fuoco medio-alto per 2 minuti, fino a farli dorare.

Unite **carote**, **peperoni** e **funghi**, aggiustate di **sale** e **pepe** a piacere e proseguite la cottura per circa 9-10 minuti con il coperchio, mescolando ogni tanto, finché le verdure saranno tenere e dorate.

Ricetta personalizzata: cuocete le mazzancolle per 5-6 minuti, finché sono rosa all'esterno e opache al centro.



Preparare la salsa

Nel frattempo, raccogliete in una ciotolina la **salsa di soia**, l'**olio di sesamo**, lo **zucchero** (dosi in tabella), un filo d'**acqua** e mescolate bene.

Portate a ebollizione un pentolino d'**acqua** per lessare i **noodles**. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per fare prima.



Cuocere i noodles

Lessate i **noodles** per 1 minuto, 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.*

Trasferiteli nella padella con le **verdure**.

Condite con la **salsa** preparata in step 3 e cuocete ancora per 1 minuto a fuoco alto, mescolando bene per amalgamare gli ingredienti.



Disporre nei piatti

Distribuite i **noodles** nei piatti.

Guarnite con la parte verde del **cipollotto**.

Enjoy your meal!