



Ji tang - zuppa cinese di pollo e noodles

con carota, cipollotto e pasta di miso

Pochi grassi

Preparation time : 25 min.



Cosce di pollo

disossate senza pelle 100% italiane



Carota



Cipolla



Noodles Per

Ramen



Brodo granulare

di pollo



Salsa di Soia



Cipollotto



Pasta di Miso



Olio d'oliva



Sale



Pepe



Uova



Aceto



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/ji-tang-zuppa-cinese-di-pollo-e-noodles-548>

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, Pentola

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Cosce di pollo disossate senza pelle 100% italiane (g)	600	1200	1800
Carota (pezzo(i))	2	4	6
Cipolla (pezzo(i))	1	1	3
Noodles Per Ramen (pacchetto)	1	2	3
Brodo granulare di pollo (pacchetto)	2	4	6
Salsa di Soia (ml)	40	80	120
Cipollotto (pezzo(i))	1	2	3
Pasta di Miso (pacchetto)	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.)	to taste	to taste	to taste
Aceto (cucchiaio)	2	4	6

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	876 Kcal
Energia (kj)	3667 kj
Grassi	22.8 g
di cui Acidi Grassi Saturi	6.7 g
Carboidrati	90.7 g
di cui Zuccheri	5.6 g
Fibre	9 g
Proteine	72.2 g
Sodio	1476.2 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.



Tagliare le verdure

TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.

Portate a bollore, per 2 persone, 1 l d'**acqua** con il **brodo**, la **salsa soia**, il **miso** e 2 cucchiaini di **aceto**. Assaggiate e aggiungete un pizzico di **sale** se desiderate un brodo più sapido.

Sbucciate e affettate la **cipolla** a fette sottili.

Pelate le **carote** e tagliatele a rondelle di circa 0,5 cm.

Tagliate a rondelle il **cipollotto**, separando la parte bianca da quella verde.

Tagliate il **pollo** a striscioline sottili.



Lessare i noodles

TIP: passare i noodles sotto acqua fredda è utile per fermare la cottura velocemente e per non farli attaccare.

Sgusciate un **uovo** a testa in un piatto, unite un pizzico di **sale** e sbattetelo con una forchetta. Trascorsi 10 minuti, incorporate anche l'uovo nella pentola con brodo, verdure e pollo e mescolate bene.

Nel frattempo, lessate i **noodles** per 2 minuti, scolateli, sciacquateli sotto acqua corrente fredda e infine unite anch'essi nel **brodo**.



Cuocere le verdure

TIP: il pollo sarà cotto quando risulterà opaco e chiaro al centro.

Scaldare un filo d'**olio** in una padella dai bordi alti a fuoco medio-alto.

Unite la **cipolla**, la parte bianca di **cipollotto**, il **pollo**, le **carote** e rosolate per 4-5 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché saranno dorati.

Incorporate il **brodo** bollente e proseguite la cottura per circa 10 minuti.

Portate a bollore una pentola d'**acqua** (potete riutilizzare la stessa usata per il brodo) per i noodles.



Disporre nei piatti

Distribuite la **zuppa di pollo** e **noodles** in piatti fondi o ciotole.

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

Enjoy your meal!