



HELLO
FRESH

Udon rapidi saltati alle mazzancolle e cavolo

con cipollotto e salsa di soia

Poche calorie

Preparation time : 15 min.



Udon Noodles



Mix di cavolo
cappuccio



Salsa di Soia



Mirin



Peperoncino a
scaglie



Cipollotto



Mazzancolle
tropicali



Olio d'oliva



Sale



Pepe



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/udon-rapidi-saltati-alle-mazzancolle-e-cavolo-557>

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, Colapasta

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Udon Noodles (pacchetto)	1	2	3
Mix di cavolo cappuccio (g)	150	300	450
Salsa di Soia (ml)	20	40	60
Mirin (pacchetto)	1	2	3
Peperoncino a scaglie (pacchetto)	½	1	1½
Cipollotto (pezzo(i))	1	2	3
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
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	378 Kcal
Energia (kJ)	1582 kJ
Grassi	1.4 g
di cui Acidi Grassi Saturi	0.8 g
Carboidrati	58.2 g
di cui Zuccheri	14.2 g
Fibre	2.2 g
Proteine	18.9 g
Sodio	667.2 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.



Cuocere la lonza

IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!

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

Tagliate i bocconcini di **lonza** a tocchetti di circa 3 cm.

Scaldare una padella su fuoco medio-alto con un filo d'**olio**. Aggiungete la **lonza**, la parte bianca del **cipollotto**, un pizzico di **peperoncino** (oppure omettetelo, se non gradite il piccante) e **sale**.

Rosolate per 4-5 minuti, finché la carne sarà dorata.

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



Aggiungere i noodles

Lessate i **noodles** in acqua bollente per circa 1 minuto. 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.

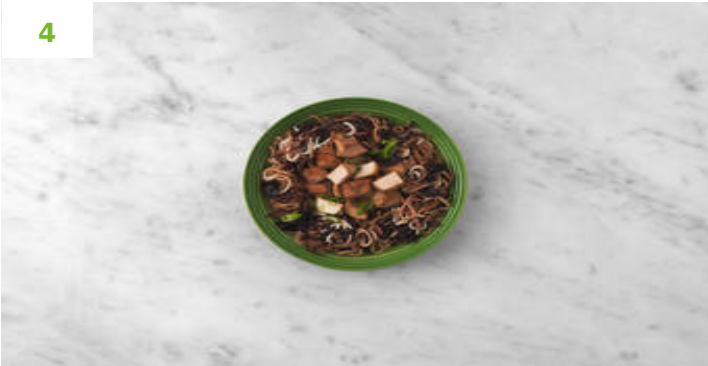
Trasferiteli nella padella e saltateli per 1 minuto a fuoco alto, mescolando bene per amalgamare gli ingredienti.



Cuocere il cavolo

Intanto, portate a bollore un pentolino d'**acqua** salata per i noodles. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per fare prima.

Trascorso il tempo, aggiungete in padella il **mix di cavolo cappuccio**, la **salsa di soia**, il **mirin** e proseguite la cottura a fuoco medio per 5-6 minuti con il coperchio, finché le verdure saranno tenere e la lonza non più rosa al centro.



Disporre nei piatti

Disponete i **noodles** nei piatti.

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

Enjoy your meal!