

PRIMI PIATTI

# Noodles saltati con pollo e verdure

LUOGO: **Asia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **molto bassa**    PREPARAZIONE: **20 min**    COTTURA: **15 min**    COSTO:

**basso**    REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**



I **noodles saltati con pollo e verdure** sono un **piatto semplice e saporito**, perfetto per una **cena** veloce e gustosa. Questa **ricetta** unisce la **croccantezza delle verdure** al **sapore intenso del pollo marinato** nella salsa di soia, il tutto avvolto dalla morbidezza dei **noodles**. Ideali per chi ama i sapori orientali, questi **noodles** sono un'ottima alternativa al classico take-away, **pronti in pochi minuti e con ingredienti freschi e genuini!**

## INGREDIENTI PER I NOODLES SALTATI

NOODLES DI FRUMENTO 200 gr

CIPOLLOTTI 5

CAROTE 300 gr

PEPERONI 1

CAVOLO CAPPUCCIO 250 gr

PETTO DI POLLO 200 gr

ZENZERO FRESCO grattugiato - 1

cucchiaio da tavola

SALSA DI SOIA 60 ml

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

# COME FARE I NOODLES SALTATI CON POLLO E VERDURE

- 1 Pulisci i cipollotti eliminando la base, le estremità verdi e gli eventuali strati esterni rovinati. Tagliali a listarelle. Pela le carote e tagliale a bastoncini sottili. Spunta le zucchine e tagliale a bastoncini della stessa dimensione delle carote. Elimina semi e filamenti dal peperone e taglialo a listarelle sottili. Taglia il cavolo cappuccio a listarelle. Taglia il petto di pollo a straccetti molto sottili.







2 Versa un filo d'olio in un wok e aggiungi lo zenzero grattugiato. Aggiungi il petto di pollo e

cuoci a fiamma vivace per qualche minuto, finché la carne risulta dorata.





- 3 Unisci i cipollotti al pollo e fai insaporire per un minuto. Aggiungi le carote e lascia cuocere per un paio di minuti. Unisci il peperone e lascia ammorbidire per 2-3 minuti. Aggiungi le zucchine, mescola e infine unisci il cavolo cappuccio.



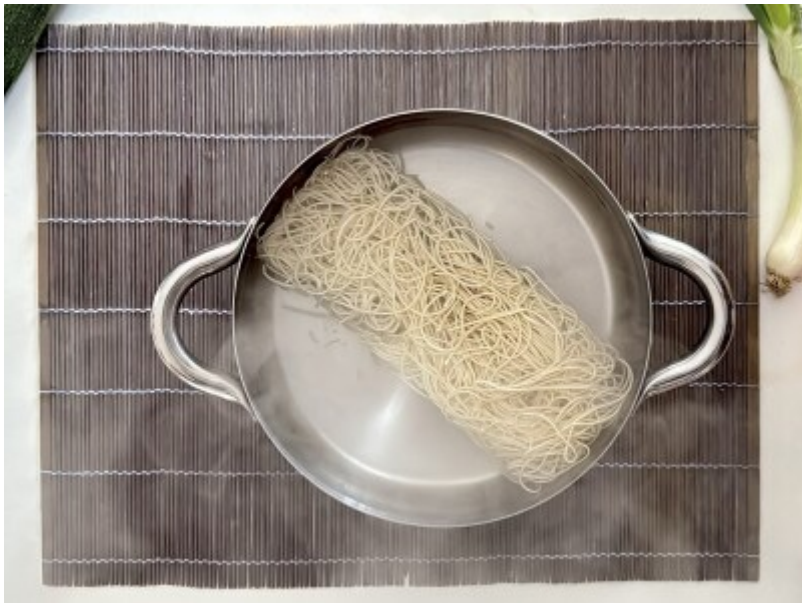


4 Versa la salsa di soia dolce e cuoci le verdure a fiamma media per circa 15 minuti. Le verdure devono risultare ben cotte ma ancora leggermente croccanti.





**5** Porta a bollire una pentola d'acqua, spegni il fuoco e immergi i noodles. Copri e lascia riposare per 3-4 minuti (o segui le indicazioni sulla confezione). Scola i noodles e aggiungili al wok.





**6** Porta a bollire una pentola d'acqua, spegni il fuoco e immergi i noodles. Copri e lascia riposare per 3-4 minuti (o segui le indicazioni sulla confezione). Scola i noodles e aggiungili al wok.





## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per rendere i tuoi noodles ancora più saporiti, puoi marinare il pollo nella salsa di soia con un pizzico di zenzero per almeno 15 minuti prima di cuocerlo.

Se hai verdure avanzate in frigorifero, come peperoni o zucchine, puoi aggiungerle al piatto senza problemi.

Non buttare via i gambi dei cipollotti: usali per preparare un [brodo vegetale](#) aromatico.

Per evitare che i noodles si incollino, aggiungi un filo d'olio all'acqua di cottura e mescolali delicatamente appena scolati.

## CONSERVAZIONE

I noodles saltati con pollo e verdure si conservano in frigorifero per 1-2 giorni, in un contenitore ermetico.

Per scaldarli, ti consiglio di usare una padella antiaderente con un filo d'olio per evitare che si asciugano. Non è consigliabile congelarli, poiché la consistenza dei noodles potrebbe risentirne.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Riso alla cantonese: un classico orientale con prosciutto, piselli e uova.

Zuppa di miso: leggera e confortante, perfetta per una cena veloce.

Pollo alle mandorle: morbido e cremoso, con una salsa irresistibile.

Involtini primavera: croccanti e ripieni di verdure, perfetti da accompagnare ai noodles.