

Pad Siu Nua

Tagliatelle di riso arrosite con filetto di manzo (Nua)
Piatto principale per 4 persone



Ammollare: 1 ora.

Preparazione: 40 minuti

Per porzione ca:

45 g proteine
16 g grassi
92 g carboidrati
2900 kJ/700 kcal

Ingredienti:

400 g tagliatelle di riso
600 g filetto di manzo
2 cucchiaini salsa di pesce
1 spicchio d'aglio
2 peperoncini rossi
100 g spinaci
2 cucchiaini olio d'arachidi
2 uova
1 cucchiaino zucchero greggio
3 cucchiaini salsa di soia salata
1 cucchiaino salsa di soia dolce
1 cucchiaino arachidi non salate



1 Ammollare le tagliatelle per 1 ora in acqua fredda.

2 Tagliare a bocconcini il filetto. Marinarli nella salsa di pesce. Affettare l'aglio. Tagliare i peperoncini a rondelle fini. Lavare a fondo gli spinaci e sgocciolarli.

3 Scaldare nel wok metà dell'olio. Aggiungere le uova, sbatterle un po' e rosolarle per circa 4 minuti. Spezzettare le uova con una spatola e metterle da parte. Scaldare nel wok l'olio rimanente, rosolarvi l'aglio. Aggiungere la carne e continuare la rosolatura per circa 3 minuti. Mescolare le uova con la carne. Aggiungere gli spinaci, terminare la cottura per circa 2 minuti.

4 Scolare le tagliatelle, sgocciolarle e metterle nel wok. Farle scaldare rimestando. Condire il tutto con lo zucchero greggio, i peperoncini e le due salse di soia. Alla fine aggiungere le arachidi.

Quale variante per il pad siu potete utilizzare anche carne di pollo o di maiale. Se volete seguire la ricetta autentica, sostituite gli spinaci con broccoli cinesi.



Kikkoman salsa di soia
150 ml **Fr. 3.30**



Chop Stick salsa di ostriche
270 ml **Fr. 3.20**
Nelle maggiori filiali



Thai Kitchen salsa di pesce
200 ml **Fr. 2.30** invece di Fr. 2.90
Nelle maggiori filiali
Prezzo azione valido dal 24.1 al 30.1



Thai Kitchen tagliatelle di riso
250 g **Fr. 1.70** invece di Fr. 2.15
Prezzo azione valido dal 24.1 al 30.1



Thai Kitchen olio per wok
250 ml **Fr. 4.40** invece di Fr. 5.50
Nelle maggiori filiali
Prezzo azione valido dal 24.1 al 30.1



Chop Stick olio di sesamo
190 ml **Fr. 5.40**



Wok col manico
Ø 24 cm **Fr. 7.90**



Ciotola di vetro Kashima
Ø 16 cm **Fr. 4.50**
Nelle maggiori filiali