



Salmón con setas caramelizadas acompañado de fideos fríos y aceite de cilantro

<650 calorías **Fácil y rápido** • Solo con una sartén

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

13



Salmón



Champiñones



Salsa de soja



Cilantro



Fideos udon

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, azúcar.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bol, colador, túrmix, jarra medidora, sartén con tapa, olla.

Ingredientes

	2P	4P
Salmón* 4)	200 gramos	400 gramos
Champiñones*	250 gramos	500 gramos
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Cilantro	1 unidad	2 unidades
Fideos udon 13)	150 gramos	300 gramos
Aceite para la salsa	30 ml	60 ml
Agua	20 ml	40 ml
Azúcar	2 cucharaditas	4 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	336 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2289/ 547	681/ 163
Grasas (g)	12,9	3,8
de las cuales saturadas (g)	2,4	0,7
Carbohidratos (g)	26,0	7,8
de los cuales azúcares (g)	3,9	1,1
Proteínas (g)	26,7	8,0
Sal (g)	1,9	0,6

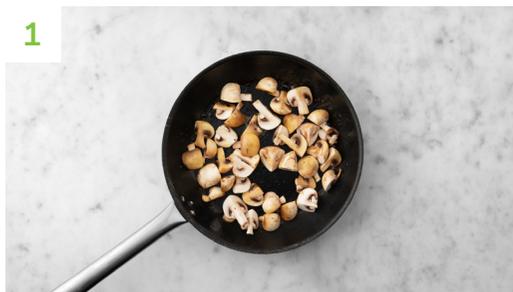
Alérgenos

4) Pescado **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



1 Saltea los champiñones

Limpia los **champiñones** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **champiñones**. Luego, córtalos en cuartos. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega los **champiñones** y cocina durante 3-4 min.

CONSEJO: Si la sartén está bien caliente, los champiñones soltarán menos agua al cocinarse.



4 Prepara el aceite de cilantro

Deshoja el **cilantro**. En una jarra medidora, añade el **cilantro**, el **aceite para la salsa**, el **agua** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y **sal** al gusto. Tritura con un túrmix hasta que quede un **aceite de cilantro** homogéneo. Agrega la mitad del **aceite de cilantro** y la **salsa de soja** restante a la olla con los **fideos** fríos y mezcla bien.



2 Carameliza los champiñones

En un bol, mezcla la mitad de **salsa de soja**, el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito de **agua**. Agrega la mezcla a la sartén con los **champiñones** y cocina a fuego medio, con la sartén tapada, durante 10 min, removiendo de vez en cuando, hasta que los **champiñones** se caramelizen. Reserva en el bol cuando estén listos.



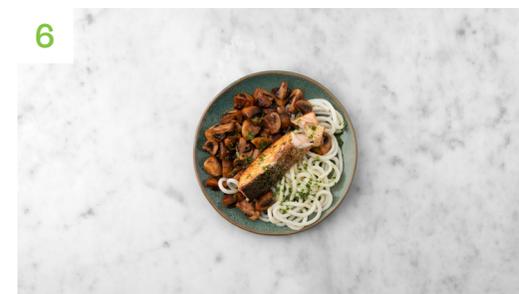
5 Cocina el salmón

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **salmón**, **salpimenta** y cocina 2 min por lado, hasta que quede dorado por fuera y cocinado por dentro.
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



3 Hierve los fideos

En una olla, agrega abundante **agua** junto a una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Una vez hierva, cocina los **fideos udon** durante 1-2 min. Luego, escúrrelos con ayuda de un colador y pásalos por agua fría. Vuelve a poner los **fideos** en la olla.



6 Emplata y disfruta

Sirve los **fideos** fríos en un lado del plato y añade al otro lado los **champiñones caramelizados**. Agrega el **salmón** a la plancha y decora todo el plato con el **aceite de cilantro** restante.

¡Que aproveche!