

Fideos con pollo al estilo asiático con verduras salteadas y salsa hoisin

<650 calorías • Cocíname primero
Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

11



Pimiento



Fideos japoneses



Salsa hoisin



Salsa de soja



Muslos de pollo
troceados



Jengibre



Miel



Anacardos



Calabacín

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Colador, jarra medidora, olla mediana, sartén, bol pequeño, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Fideos japoneses 13)	200 gramos	400 gramos
Salsa hoisin 3) 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Miel	2 sobres	4 sobres
Anacardos 2)	10 gramos	20 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	75 ml	150 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	461 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2586/ 619	561/ 134
Grasas (g)	8,3	1,8
de las cuales saturadas (g)	2,1	0,5
Carbohidratos (g)	90,8	19,7
de los cuales azúcares (g)	17,4	3,8
Proteínas (g)	38,7	8,4
Sal (g)	3,3	0,7

Alérgenos

2) Frutos secos **3)** Sésamo **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.

♻️ ¡Recíclame!



Cocina los fideos

En una olla, agrega abundante **agua** junto con una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Cuando hierva, agrega los **fideos** y cocina 2 min, hasta que estén tiernos. Cuando estén listos, escurre con ayuda de un colador y enjuaga con agua fría para evitar que se peguen. Calienta una sartén a fuego medio sin aceite y agrega los **anacardos**. Cocina 2-3 min, removiendo, hasta que se tuesten ligeramente. Reserva fuera de la sartén.

CONSEJO: Ten cuidado con los anacardos, pueden quemarse fácilmente.



Prepara la salsa

Mientras tanto, en un bol pequeño, mezcla la **salsa hoisin**, la **miel**, la **salsa de soja** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes), hasta que quede una **salsa** homogénea.



Prepara los vegetales

Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en tiras finas de 0,5 cm de grosor. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) y la mitad del **jengibre** (doble para 4p).



Agrega los fideos

Cuando el **pollo** esté listo, agrega a la sartén los **fideos** y el **glaseado hoisin**. Mezcla bien y cocina 2-3 min, hasta que la **salsa** haya espesado y los ingredientes se hayan integrado. **Salpimenta** al gusto.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



Cocina el pollo y las verduras

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren. Añade el **pimiento** y el **calabacín** y saltea durante 3-4 min o hasta que las **verduras** estén blandas. Agrega el **pollo**, **salpimenta** y cocina 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Emplata y disfruta

Sirve los **fideos con pollo** y **verduras** con **glaseado hoisin** en platos hondos y espolvorea encima los **anacardos** tostados.

¡Que aproveche!