



Ensalada asiática con cerdo adobado con espinacas, cacahuetes y vinagreta de soja y jengibre

<650 calorías Fácil y rápido • Solo con una sartén

Cocinando: 15 min • Listo en: 20 min

14



Lomo de cerdo



Cogollos de lechuga



Zanahoria



Cacahuets salados



Jengibre



Miel



Salsa de soja



Salsa teriyaki



Brotos de espinacas



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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bol, sartén, ensaladera.

Ingredientes

	2P	4P
Lomo de cerdo*	250 gramos	500 gramos
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Cacahuets salados 1)	20 gramos	40 gramos
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Miel	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Salsa teriyaki 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	449 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2682/ 641	597/ 143
Grasas (g)	36,8	8,2
de las cuales saturadas (g)	10,4	2,3
Carbohidratos (g)	29,2	6,5
de los cuales azúcares (g)	19,0	4,2
Proteínas (g)	29,2	6,5
Sal (g)	4,4	1,0

Alérgenos

1) Cacahuets **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.

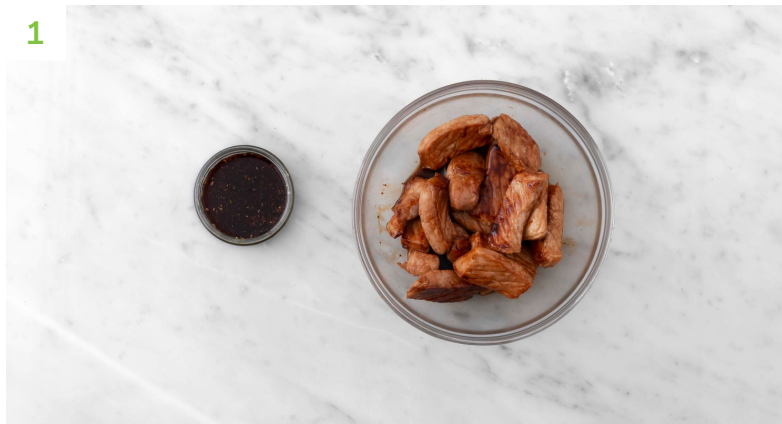
¡Ponle nota!

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

♻️ ¡Recíclame!



1



Marina el lomo

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Corta el **lomo** en tiras de 1-2 cm de ancho y colócalo en un bol. Agrega la **salsa teriyaki**, **salpimenta** y reserva. Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). En un bol, agrega el **jengibre**, la **miel**, la **salsa de soja** y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta**, mezcla y reserva.

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

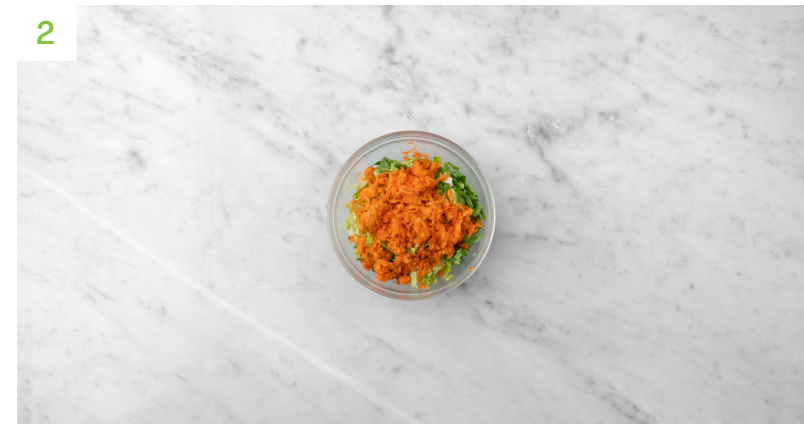
3



Cocina el lomo y las espinacas

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega el **lomo marinado** y cocina 2-3 min. Retira y reserva. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio alto. Luego, agrega las **espinacas** y cocina 1-2 min, hasta que se reduzcan. Agrega de nuevo el **lomo** y mezcla bien.

2



Prepara los ingredientes

Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Una vez caliente, agrega los **cacahuets** y tuéstalos 1-2 min, removiendo ocasionalmente, hasta que estén dorados. Retira y reserva. Pela y ralla la **zanahoria**. Corta los **cogollos de lechuga** por la mitad a lo largo, luego, corta en tiras de 1 cm de grosor. En una ensaladera, agrega la **lechuga** a tiras y la **zanahoria** rallada.

4



Emplata y disfruta

En la ensaladera con la **lechuga** y la **zanahoria**, agrega la **vinagreta de miel y soja** y mezcla bien. Sirve la **ensalada** en platos y cubre con el **lomo marinado** con **espinacas**. Espolvorea los **cacahuets** tostados sobre el plato.

¡Que aproveche!