



Fideos fríos con calamar gigante marinado con salsa cítrica al estilo oriental

<650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

19



Fideos udon



Aros de papa



Lima



Aceite de sésamo



Salsa de soja



Salsa hoisin



Cebolla



Salsa de soja dulce

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:

Colador, bol mediano, sartén mediana, cazo mediano, bol para mezclar, bol pequeño, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Fideos udon 13)	300 gramos	600 gramos
Aros de pota* 6)	200 gramos	400 gramos
Lima	1 unidad	2 unidades
Aceite de sésamo 3)	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Salsa hoisin 3) 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Salsa de soja dulce 11)	1 sobre	2 sobres

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	386 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2000/ 478	518/ 124
Grasas (g)	8,3	2,1
de las cuales saturadas (g)	1,3	0,3
Carbohidratos (g)	61,8	16,0
de los cuales azúcares (g)	12,4	3,2
Proteínas (g)	19,1	4,9
Sal (g)	4,2	1,1

Alérgenos

3) Sésamo **6)** Moluscos **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.

1



Cocina los fideos

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un cazo, agrega abundante **agua** junto a una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Una vez hierva, agrega los **fideos udon**, remueve para separarlos y cocina 1-2 min. Luego, escúrrelos con ayuda de un colador y pásalos por agua fría. Reserva los **fideos** en un bol.

3



Prepara y agrega la salsa

Ralla la piel de la **lima**. En un bol pequeño, mezcla la mitad de la **ralladura de lima**, el zumo de la **lima**, la **salsa de soja**, el **aceite de sésamo**, la **salsa de soja dulce** y un chorrito de **aceite**. Luego, agrega la **salsa cítrica** al bol con los **fideos fríos** y remueve.

CONSEJO: Si lo prefieres, puedes agregar menos zumo de lima.

2

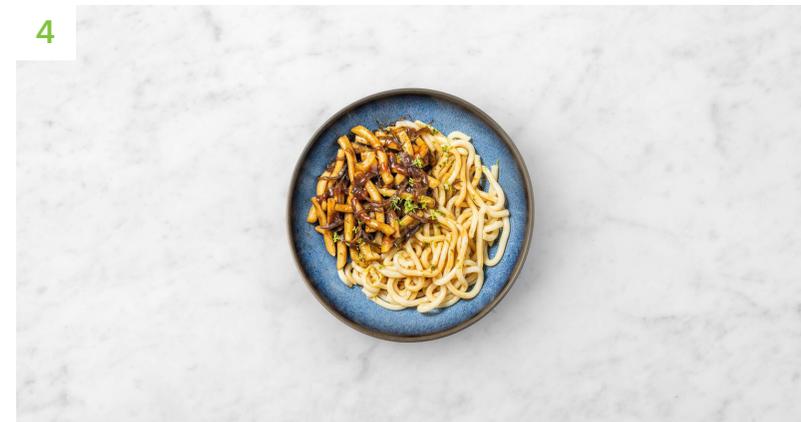


Marina la pota y la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Corta los **aros de pota** (calamar gigante) por la mitad para obtener tiras. En un bol, agrega la **cebolla** cortada, la **pota** y la **salsa hoisin**. Mezcla bien y reserva hasta el paso 4.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.

4



Cocina la pota y emplata

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega la **pota** y la **cebolla** marinadas y cocina durante 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que la **cebolla** se ablande. Prueba y **salpimenta** al gusto. Sirve los **fideos fríos** con **salsa cítrica** a un lado de los platos y agrega la **pota** con **cebolla** y **salsa hoisin** al otro lado. Espolvorea la **ralladura de lima** restante sobre el plato.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.



¡Recíclame!

