



Sopa de fideos udon con langostinos con curry rojo tailandés y lima

<650 kcal **Rápido** **Picante** • Una olla

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

5



Langostinos



Cebolla



Pimiento



Leche de coco



Pasta de curry rojo tailandés



Lima



Fideos udon



Ajo tierno

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Olla grande, jarra medidora, papel de cocina.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|-------------------------------|------------|------------|
| Langostinos* 5) | 150 gramos | 300 gramos |
| Cebolla | ½ unidad | 1 unidad |
| Pimiento | 1 unidad | 2 unidades |
| Leche de coco | 180 ml | 360 ml |
| Pasta de curry rojo tailandés | ½ sobre | 1 sobre |
| Lima | ½ unidad | 1 unidad |
| Fideos udon 13) | 150 gramos | 300 gramos |
| Ajo tierno | 1 unidad | 2 unidades |
| Ajo | 1 unidad | 2 unidades |
| Agua | 400 ml | 800 ml |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 425 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 1902/ 455 | 448/ 107 |
| Grasas (g) | 17,4 | 4,1 |
| de las cuales saturadas (g) | 13,9 | 3,3 |
| Carbohidratos (g) | 34,2 | 8,0 |
| de los cuales azúcares (g) | 8,2 | 1,9 |
| Proteínas (g) | 21,4 | 5,0 |
| Sal (g) | 1,5 | 0,4 |

Alérgenos

5) Crustáceos 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



Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, corta en dados de 2-3 cm. Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno**. Corta ambas partes en rodajas finas.

3



Cocina la sopa

En la olla, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2. Cocina 1-2 min o hasta que esté dorado. Añade la **cebolla**, el **pimiento** y la parte blanca del **ajo tierno**, **salpimienta** y cocina 4-5 min, removiendo, hasta que se ablanden. Luego, añade la mitad de la **pasta de curry rojo** (doble para 4p) y cocina 1-2 min. Agrega la **leche de coco** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y cocina a fuego medio 5-6 min más.

2



Saltea los langostinos

Seca los **langostinos** con papel de cocina. En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, agrega los **langostinos**, **salpimienta** y cocina 1-2 min, moviendo ocasionalmente, hasta que se doren. Cuando estén listos, retira y reserva.

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

4



Emplata y disfruta

En la olla, agrega los **fideos udon**, remueve para separarlos y cocina 1-2 min. Prueba la **sopa** y **salpimienta** al gusto. Corta la **lima** en gajos. Sirve la **sopa** en boles y agrega los **langostinos** encima. Decora con la parte verde del **ajo tierno** y exprime zumo de **lima** al gusto sobre cada plato.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

