



Fideos con pollo al estilo asiático

con verduras salteadas y anacardos

Cocíname primero

Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

1



Pimiento



Fideos japoneses



Salsa hoisin



Salsa de soja



Muslos de pollo troceados



Jengibre



Miel



Anacardos



Calabacín

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:

Colador, jarra medidora, olla mediana, sartén, bol pequeño, varillas, 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	1 paquete	2 paquetes
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	478 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2741/ 655	574/ 137
Grasas (g)	8,4	1,8
de las cuales saturadas (g)	2,1	0,4
Carbohidratos (g)	92,5	19,4
de los cuales azúcares (g)	18,8	3,9
Proteínas (g)	38,9	8,1
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.



1 Cocina los fideos

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una olla, agrega **agua** y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Cuando hierva, agrega los **fideos japoneses** y cocina 2 min, hasta que estén tiernos. Luego, escurre y enjuaga con agua fría. 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.



4 Prepara la salsa

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



2 Prepara los vegetales

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



5 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.



3 Cocina el pollo y las verduras

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite**, el **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Añade el **pollo** y cocina 4-5 min, hasta que se dore. Retira de la sartén. Luego, añade el **pimiento** y el **calabacín** y saltea 3-4 min, removiendo, hasta que las **verduras** estén blandas. Añade de nuevo el **pollo** y cocina 3-4 min más, removiendo para integrar. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



6 Emplata y disfruta

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

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

