

Fideos con tofu salteado al estilo japonés

con calabacín y semillas de sésamo

Vegetariano Rápido Picante opcional • Una sartén

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

11



Tofu



Semillas de sésamo blancas



Fideos udon



Salsa de soja



Jengibre



Cebolla



Calabacín



Chili en escamas



Salsa de soja dulce

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bol, bol mediano, sartén mediana, papel de cocina, varillas, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Tofu* 11)	180 gramos	360 gramos
Semillas de sésamo blancas 3)	15 gramos	30 gramos
Fideos udon 13)	300 gramos	600 gramos
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Chili en escamas	½ sobre	1 sobre
Salsa de soja dulce 11)	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Harina	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua	100 ml	200 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	440 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2264/ 541	514/ 123
Grasas (g)	13,1	3,0
de las cuales saturadas (g)	2,0	0,5
Carbohidratos (g)	58,4	13,3
de los cuales azúcares (g)	9,4	2,1
Proteínas (g)	25,5	5,8
Sal (g)	2,9	0,7

Alérgenos

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



Prepara las verduras y marina el tofu

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Seca el **tofu** y córtalo en dados de 1-2 cm. En un bol, agrega el **tofu**, la mitad del **jengibre** rallado y la **salsa de soja**. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Retira los extremos del **calabacín** y córtalo en medias lunas de 0,5-1 cm. Pela la **cebolla** y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas.

3

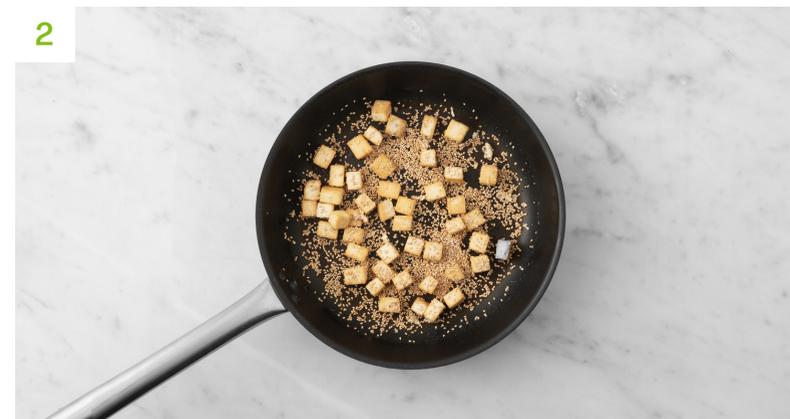


Cocina las verduras y los fideos

En la sartén, añade la **cebolla** y el **calabacín** y saltea a fuego medio-alto 5-6 min más, removiendo frecuentemente. Mientras tanto, en un bol mezcla con varillas el **agua** y la **harina** (ver cantidad en ingredientes de ambas). Cuando las **verduras** estén tiernas, añade en la sartén la mezcla de **agua** y **harina** y los **fideos udon**. Cocina 2-3 min, removiendo para separar los **fideos**. Luego, agrega la **salsa de soja dulce**, **salpimenta** y mezcla todo bien.

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

2



Saltea el tofu

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Saltea el **tofu** 2-3 min, removiendo para que se dore por todas partes. Luego, añade la mitad de las **semillas de sésamo** y saltea 1-2 min más. Retira de la sartén y reserva en el bol. En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** y el **jengibre** rallado restante. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren.

4



Emplata y disfruta

Agrega el **tofu** con **semillas de sésamo** a la sartén y remueve, de forma que los ingredientes se integren. Sirve los **fideos** con **tofu** salteado y **verduras** en boles. Decora con las **semillas de sésamo** restantes y **chili en escamas** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

