

Fideos udon con salsa de cacahuete

con espárragos salteados, ajo tierno y chili

Vegetariano • Exprés • Picante opcional • Una sartén

10



Fideos udon



Mantequilla de cacahuete



Ajo tierno



Salsa de soja



Jengibre



Aceite de sésamo



Chili en escamas



Espárragos verdes

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

Cocinando: 10 mins
Listo en: 15 mins



Si pensabas que la mantequilla de cacahuete sólo podía combinarse con mermelada en un sandwich, te estabas equivocando, y te lo vamos a demostrar. En esta receta, servirá de salsa para unos fideos junto a la soja y el aceite de sésamo. Combinado con los espárragos salteados, podrás comprobar que la mantequilla de cacahuete es más versátil de lo que creías.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Bol, jarra medidora, sartén, rallador fino.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|------------------------------------|------------|------------|
| Fideos udon 13) | 300 gramos | 600 gramos |
| Mantequilla de cacahuete 1) | 60 gramos | 120 gramos |
| Ajo tierno | 1 unidad | 2 unidades |
| Salsa de soja 11) 13) | 1 sobre | 2 sobres |
| Jengibre | ½ unidad | 1 unidad |
| Aceite de sésamo 3) | 1 sobre | 2 sobres |
| Chili en escamas | ½ sobre | 1 sobre |
| Espárragos verdes | 200 gramos | 400 gramos |
| Ajo | 1 unidad | 2 unidades |
| Agua | 150 ml | 300 ml |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 334 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2453/ 586 | 734/ 176 |
| Grasas (g) | 36,3 | 10,9 |
| de las cuales saturadas (g) | 5,1 | 1,5 |
| Carbohidratos (g) | 48,5 | 14,5 |
| de los cuales azúcares (g) | 3,1 | 0,9 |
| Proteínas (g) | 16,6 | 5,0 |
| Sal (g) | 2,1 | 0,6 |

Allergens

1) Cacahuete **3)** Sésamo **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



1 Saltea los espárragos

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Corta y desecha la parte inferior de los **espárragos**, más blanca y dura. Corta el resto de los **espárragos** en trozos de 2 cm. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Saltea los **espárragos** 3-4 min, removiendo ocasionalmente. **Salpimenta** y reserva fuera de la sartén.



3 Combina los ingredientes

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio junto al **ajo**, la parte blanca del **ajo tierno** y el **jengibre**. Cocina durante 1-2 min. Añade los **fideos udon**, la **salsa** del bol y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Cocina 2-3 min, hasta que espese la **salsa**, removiendo para separar los **fideos**. Agrega los **espárragos** y saltea 1 min más.



2 Prepara la salsa

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno**. Corta ambas partes en rodajas finas y reserva la parte verde hasta el emplatado. En un bol, mezcla la **mantequilla de cacahuete**, el **aceite de sésamo**, la **salsa de soja**, **sal** y **pimienta**.



4 Emplata y disfruta

Emplata los **fideos** con **salsa de cacahuete** en boles y espolvorea la parte verde del **ajo tierno** y el **chili en escamas** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

