



Salteado rápido de noodles y langostinos con verduras y ajo tierno

Exprés

17



Jengibre



Fideos udon



Langostinos



Salsa de chile dulce



Salsa de soja dulce



Calabacín



Zanahoria



Ajo tierno

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 15 mins



¿No puedes esperar para probar un plato sabroso de comida asiática? Entonces ir a un restaurante e incluso pedir a domicilio te llevarán demasiado tiempo. Con HelloFresh, podrás disfrutar de estos noodles salteados con langostinos y verduras en tan solo 15 minutos, utilizando los ingredientes más frescos.

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, colador, sartén grande, cazo con tapa, papel de cocina, pelador, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Fideos udon 13)	300 gramos	600 gramos
Langostinos* 5)	150 gramos	300 gramos
Salsa de chile dulce	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja dulce 11)	1 sobre	2 sobres
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	570 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2138/ 511	375/ 90
Grasas (g)	24,1	4,2
de las cuales saturadas (g)	3,4	0,6
Carbohidratos (g)	63,9	11,2
de los cuales azúcares (g)	12,9	2,3
Proteínas (g)	27,1	4,8
Sal (g)	1,1	0,2

Alérgenos

5) Crustáceos **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!



Corta las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un cazo, agrega abundante **agua** y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm.



Cocina las verduras y langostinos

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **calabacín** y la **zanahoria** y cocina 4-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que se doren ligeramente. **Salpimienta**. Añade el **ajo**, el **jengibre** y la parte blanca del **ajo tierno** y cocina todo 2 min más. Seca los **langostinos**, incorpora a la sartén y cocina 2 min más, hasta que se doren.

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



Cocina los fideos

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. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Cuando el **agua** del cazo hierva, agrega los **fideos udon**, remueve para separarlos y cocina 1-2 min. Luego, escúrrelos con ayuda de un colador.



Combina y emplata

En un bol, mezcla la **salsa de soja dulce** y la **salsa de chile dulce**. En la sartén con las **verduras** y **langostinos**, agrega los **fideos udon** y la **salsa** del bol y cocina 1 min más, removiendo para integrar. Sirve los **fideos** con **langostinos** y **verduras** en platos y decora con la parte verde del **ajo tierno**.

¡Que aproveche!

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

