

# Fideos udon con calamar gigante marinado con salsa cítrica al estilo oriental

Rápido

20



Fideos udon



Aros de pota



Lima



Aceite de sésamo



Salsa de soja



Salsa hoisin



Cebolla



Salsa de soja dulce

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

Cocinando: 15 mins  
Listo en: 25 mins



Descubre nuestra versión al estilo asiático del calamar encebollado, que servimos acompañado de fideos udon aderezados con una salsa de inspiración también oriental. Podrás preparar este plato en tan solo 15 minutos e invertir el resto del tiempo en aprender a usar los palillos.

## 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:

Colador, bol mediano, sartén, bol pequeño, rallador fino, cazo.

## Ingredientes

	2P	4P
Fideos udon <b>13)</b>	300 gramos	600 gramos
Aros de pota <b>6)</b>	200 gramos	400 gramos
Lima	1 unidad	2 unidades
Aceite de sésamo <b>3)</b>	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja <b>11) 13)</b>	1 sobre	2 sobres
Salsa hoisin <b>3) 11) 13)</b>	1 sobre	2 sobres
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Salsa de soja dulce <b>11)</b>	1 sobre	2 sobres

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	411 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2042/ 488	496/ 119
Grasas (g)	22,7	5,5
de las cuales saturadas (g)	3,6	0,9
Carbohidratos (g)	64,3	15,6
de los cuales azúcares (g)	13,4	3,3
Proteínas (g)	19,4	4,7
Sal (g)	4,8	1,2

## Alérgenos

**3)** Sésamo **6)** Moluscos **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!



## Marina la pota y la cebolla

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. Corta los **aros de pota** (calamar gigante) por la mitad para obtener tiras. En un bol, agrega la **cebolla**, la **pota** y la **salsa hoisin**. Mezcla bien y reserva hasta el paso 4.

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



## Combina los fideos y la salsa

Una vez el **agua** del cazo hierva, agrega los **fideos udon**, remueve para separarlos y cocina 1-2 min. Luego, escúrrelos con ayuda de un colador. Coloca los **fideos** de nuevo en el cazo y añade la **salsa**. Remueve y cocina 1-2 min, hasta que la **salsa** se reduzca. Luego, agrega el **aceite de sésamo** y remueve para integrar.

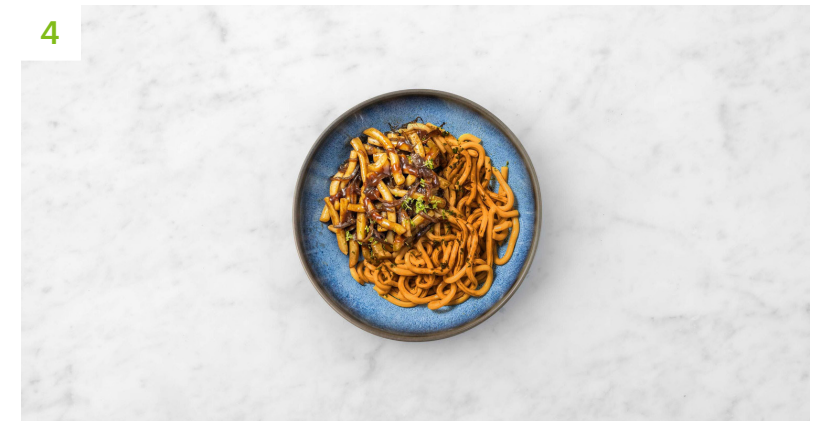
**CONSEJO:** Si lo prefieres, puedes enfriar los fideos con agua fría para consumirlos fríos o templados.



## Prepara la salsa

En un cazo, agrega abundante **agua** junto a una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Mientras tanto, ralla la piel de la **lima**. En un bol pequeño, mezcla la mitad de la **ralladura de lima**, el zumo de la **lima**, la **salsa de soja**, la **salsa de soja dulce** y un chorrito de **aceite**.

**CONSEJO:** Ralla únicamente la parte exterior del cítrico, sin llegar a la parte blanca.



## Cocina la pota y emplata

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega la **pota** y la **cebolla** marinadas y cocina 4-5 min, removiendo, hasta que la **cebolla** se ablande. Prueba y **salpimienta** al gusto. Sirve los **fideos** con **salsa cítrica** a un lado de los platos y agrega la **pota** con **cebolla** y **salsa hoisin** al otro lado. Espolvorea la **ralladura de lima** restante sobre el plato.

¡Que aproveche!

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

