

Fideos udon con tofu salteado acompañado de verduras y lima

Vegetariano Rápido

12



Fideos udon



Pimiento



Mix de especias
tailandesas



Salsa de soja dulce



Jengibre



Lima



Cebolla



Aceite de sésamo



Tofu

Cocinando: 25 mins
Listo en: 25 mins



Es difícil encontrar un plato vegetariano, que se prepare rápido y que, además, contribuya a una dieta equilibrada y no demasiado calórica, ¿verdad? Lo era, hasta que llegamos nosotros. Con esta receta de fideos con tofu salteado y verduras, podrás disfrutar de todo el sabor sin invertir mucho tiempo ni descuidar tu dieta y sin salir de tu cocina.

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

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:

Jarra medidora, sartén, papel de cocina, pinzas, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Fideos udon 13)	300 gramos	600 gramos
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Mix de especias tailandesas	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja dulce 11)	1 sobre	2 sobres
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Lima	½ unidad	1 unidad
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Aceite de sésamo 3)	1 sobre	2 sobres
Tofu * 11)	180 gramos	360 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	461 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2364/ 565	513/ 123
Grasas (g)	29,7	6,4
de las cuales saturadas (g)	4,5	1,0
Carbohidratos (g)	63,8	13,8
de los cuales azúcares (g)	13,8	3,0
Proteínas (g)	22,9	5,0
Sal (g)	1,7	0,4

Allergens

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!



Cocina el tofu

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Seca el **tofu** con papel de cocina y córtalo en dados de 1-2 cm. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cuando esté caliente, agrega el **tofu** y cocina 3-4 min, hasta que se dore. Remueve para que se cocine uniformemente. Retira y reserva.



Combina los ingredientes

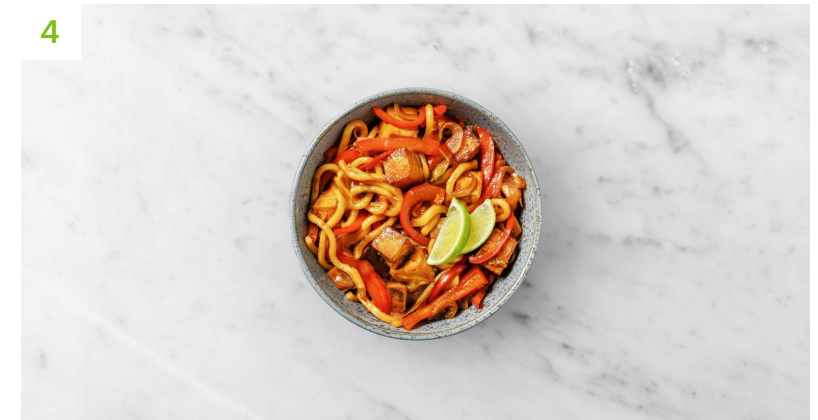
En la sartén, agrega la **cebolla** y el **pimiento**, **salpimienta** y cocina a fuego medio 4-5 min o hasta que las **verduras** estén blandas, removiendo frecuentemente. Añade el **tofu**, los **fideos udon**, la **salsa de soja dulce**, el **aceite de sésamo**, las **especias tailandesas** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Remueve con unas pinzas para que los **fideos** se separen y saltea todo junto 1-2 min más.

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



Prepara las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. Corta el **pimiento** por la mitad, luego, córtalo en tiras finas de 0,5 cm de grosor. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren.



Emplata y disfruta

Prueba los **fideos** y recíclala de **sal** y **pimienta**. Ralla la piel de media **lima** (doble para 4p). Corta la mitad de la **lima** en gajos (doble para 4p). Sirve los **fideos** con **tofu** y **verduras** en platos hondos y añade encima zumo de **lima** y ralladura de **lima** al gusto.

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

¡Que aproveche!

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

