



Wok rápido de fideos y carne picada de ternera con verduras y semillas de sésamo

Exprés

17



Fideos japoneses



Carne de ternera picada



Salsa teriyaki



Zanahoria



Calabacín



Semillas de sésamo blancas

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



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 fideos con carne picada de ternera 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:

Rallador, colador, cazo con tapa, sartén, espátula.

Ingredientes

	2P	4P
Fideos japoneses 13)	200 gramos	400 gramos
Carne de ternera picada* 14)	250 gramos	500 gramos
Salsa teriyaki 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Semillas de sésamo blancas 3)	8 gramos	15 gramos

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	562 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3607/ 862	642/ 154
Grasas (g)	38,5	6,9
de las cuales saturadas (g)	11,0	2,0
Carbohidratos (g)	94,8	16,9
de los cuales azúcares (g)	15,5	2,8
Proteínas (g)	43,5	7,7
Sal (g)	5,2	0,9

Alérgenos

3) Sésamo **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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

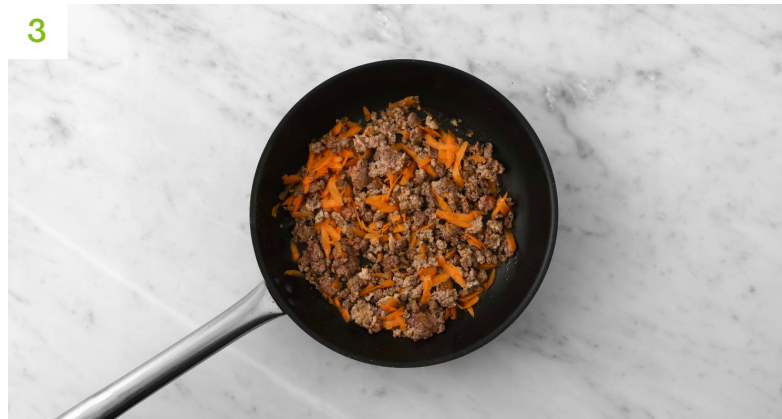
1



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Ralla la **zanahoria**. 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. En un cazo, agrega abundante **agua** junto con un poco de **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado.

3



Cocina la carne y zanahoria

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **carne de ternera picada** y la **zanahoria** rallada y, con ayuda de una espátula, desmenuza la **carne** para que se cocine uniformemente. Cocina a fuego medio-alto durante 4-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que se dore. **Salpimienta** al gusto. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

2



Saltea el calabacín

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, cocina el **calabacín** 3-4 min, removiendo de vez en cuando, hasta que se dore ligeramente. **Salpimienta** y reserva fuera de la sartén. Cuando el **agua** del cazo hierva, agrega los **fideos mie** y cocina 2 min. Remueve para separarlos. Cuando estén listos, escurre con ayuda de un colador.

4



Combina y emplata

En la sartén, agrega la **salsa teriyaki** y un chorrito de **agua** y cocina a fuego medio 2 min más, removiendo para integrar, hasta que la **salsa** espese. Agrega los **fideos mie** y el **calabacín** y remueve de nuevo. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. Sirve los **fideos** con **carne picada** y **verduras** en platos y cubre con **semillas de sésamo** al gusto.

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

¡Que aproveche!

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



¡Recíclame!

