

Noodles al estilo teriyaki con cerdo con champiñones y pak choi salteado

Familia Expres

7



Fideos japoneses



Pak choi



Ajo tierno



Salsa teriyaki



Carne de cerdo picada



Champiñones

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 15 mins



Este sencillo plato a base de fideos japoneses y salsa teriyaki puede encontrarse habitualmente en las calles y hogares de Japón. En esta receta, aprovechamos la versatilidad del clásico nipón y te lo ofrecemos acompañado de cerdo, champiñones y pak choi.

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, sartén grande, jarra medidora, olla, espátula.

Ingredientes

	2P	4P
Fideos japoneses 13)	100 gramos	200 gramos
Pak choi	110 gramos	220 gramos
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Salsa teriyaki 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Carne de cerdo picada* 14)	250 gramos	500 gramos
Champiñones*	250 gramos	500 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	423 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2572/ 615	609/ 145
Grasas (g)	39,3	9,3
de las cuales saturadas (g)	9,3	2,2
Carbohidratos (g)	56,2	13,3
de los cuales azúcares (g)	14,5	3,4
Proteínas (g)	33,1	7,8
Sal (g)	3,7	0,9

Alérgenos

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 los vegetales

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Retira el tallo del **pak choi** y corta en trozos de 2 cm.
- Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).
- Corta el **ajo tierno** en rodajas finas.
- Limpia los **champiñones**, córtalos por la mitad y haz láminas finas.

3



Cocina los fideos

- En una olla, agrega **agua** y **sal** y lleva a ebullición.
- Cuando hierva, agrega la mitad de los **fideos** (doble para 4p), remueve y cocina 1-2 min. Luego, escúrrelos.
- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite**. Cocina la parte blanca del **ajo tierno** 1-2 min.
- Agrega los **champiñones** y saltea 3-4 min, hasta que empiecen a dorarse.

CONSEJO: Si la sartén está bien caliente, los champiñones soltarán menos agua al cocinarse.

2



Cocina la carne

- En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Agrega la **carne de cerdo**, **salpimenta** y cocina 4-5 min, desmenuzando con una espátula, hasta que se dore.
- Cuando esté lista, retira y reserva.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

4



Combina y emplata

- En la sartén, agrega el **pak choi** y cocina a fuego medio 2-3 min, hasta que se ablande.
- Añade la **salsa teriyaki** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 2 min.
- Agrega los **fideos udon** y la **carne de cerdo** a la sartén, remueve y cocina 1-2 min. **Salpimenta**.
- Sirve los **fideos** con **cerdo** y **verduras** en platos y decora con la parte verde del **ajo tierno**.

¡Que aproveche!

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



¡Recíclame!

