

# Fideos asiáticos con verduras salteadas

con semillas de sésamo tostadas y mayonesa de soja

Familia Vegetariano Rápido

10



Fideos japoneses



Aceite de sésamo



Semillas de sésamo blancas



Zanahoria



Ajo tierno



Salsa de soja dulce



Salsa de soja



Mayonesa



Calabacín

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

Cocinando: 25 mins  
Listo en: 25 mins



Con esta receta, deja que tu paladar sea invadido por los sabores asiáticos, liderados por la soja y el aceite de sésamo, que aderezan unos fideos japoneses con verduras salteadas. Acabamos el plato añadiendo una adictiva mayonesa de soja, que hará que hasta los más pequeños disfruten de este rápido plato vegetariano.

## 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, pelador, olla, bol pequeño.

## Ingredientes

	2P	4P
Fideos japoneses <b>13)</b>	200 gramos	400 gramos
Aceite de sésamo <b>3)</b>	1 sobre	2 sobres
Semillas de sésamo blancas <b>3)</b>	8 gramos	15 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Salsa de soja dulce <b>11)</b>	2 sobres	4 sobres
Salsa de soja <b>11) 13)</b>	1 sobre	2 sobres
Mayonesa <b>8) 9)</b>	3 sobres	6 sobres
Calabacín*	1 unidad	2 unidades

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

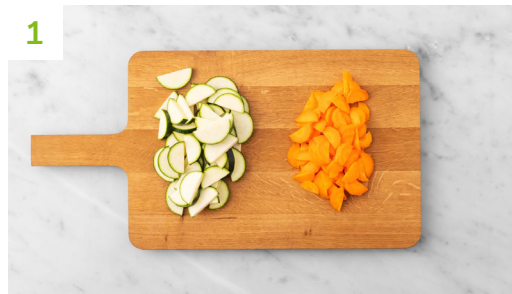
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	458 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2881/ 688	629/ 150
Grasas (g)	27,3	6,0
de las cuales saturadas (g)	3,9	0,8
Carbohidratos (g)	93,1	20,3
de los cuales azúcares (g)	15,0	3,3
Proteínas (g)	18,6	4,1
Sal (g)	3,9	0,8

## Alérgenos

**3)** Sésamo **8)** Huevo **9)** Mostaza **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!



## Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! 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. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno**. Reserva la parte verde hasta el emplatado.



## Cocina los fideos

Mientras se cocinan las **verduras**, en un bol pequeño, mezcla la **mayonesa** con la mitad de la **salsa de soja**. Cuando el **agua** de la olla hierva, agrega los **fideos mie** y cocina 2 min. Remueve para separarlos. Cuando estén listos, escurre con un colador.



## Tuesta las semillas

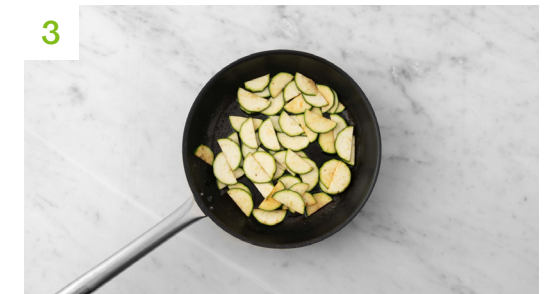
En una olla, agrega abundante **agua** junto con un poco de **sal** y lleva a ebullición. Calienta una sartén grande a fuego medio sin aceite. Una vez caliente, agrega la mitad de las **semillas de sésamo** (doble para 4p) y tuéstalas 2-3 min, removiendo ocasionalmente. Retira y reserva.

**CONSEJO:** Ten cuidado al tostar las semillas, se queman con facilidad.



## Combina los ingredientes

En la sartén con las **verduras**, agrega los **fideos mie** cocidos, la **salsa de soja** restante, la **salsa de soja dulce** y el **aceite de sésamo**. Mezcla bien y cocina todo junto 1 min, removiendo para integrar los ingredientes. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.



## Saltea las verduras

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, añade el **calabacín** y saltea 2-3 min, removiendo ocasionalmente, hasta que se dore ligeramente. Luego, reduce a fuego medio y agrega la parte blanca del **ajo tierno** y la **zanahoria**, **salpimienta**. Cocina 4-5 min más, removiendo.



## Emplata y disfruta

Sirve los **fideos asiáticos** con **verduras** en platos hondos y agrega encima la parte verde del **ajo tierno** y las **semillas de sésamo** tostadas. Acaba el plato salseando con la **mayonesa de soja**.

¡Que aproveche!

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

