



# Fideos al cilantro con pollo

con especias tailandesas y verduras

Familia Rápido • Cocíname primero

6



Pechuga de pollo troceada



Cilantro



Cebolla



Fideos udon



Mix de especias tailandesas



Salsa de soja dulce



Ajo tierno



Salsa de soja

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

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 25 mins



Atrévete a probar esta alternativa atrevida y llena de sabor a uno de los clásicos de la comida asiática como pueden ser los fideos con pollo. Te ofrecemos una base de fideos udon aderezada con una salsa de cilantro y salsas orientales que aportan un sabor profundo.



## 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 grande, sartén, cazo, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Cilantro	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Fideos udon <b>13)</b>	300 gramos	600 gramos
Mix de especias tailandesas	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja dulce <b>11)</b>	1 sobre	2 sobres
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Salsa de soja <b>11) 13)</b>	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Aceite para la salsa	4 cucharadas	8 cucharadas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	392 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2847/ 681	726/ 174
Grasas (g)	11,0	2,8
de las cuales saturadas (g)	1,3	0,3
Carbohidratos (g)	81,9	20,9
de los cuales azúcares (g)	12,4	3,2
Proteínas (g)	37,9	9,7
Sal (g)	3,4	0,9

## Alérgenos

**11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

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



## Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Deshoja y pica el **cilantro**. Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno**. Corta en rodajas finas y reserva la parte verde hasta el emplatado. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).



## Cuece los fideos

Cuando el **agua** del cazo hierva, agrega los **fideos udon**, remueve para separarlos y cocina 1-2 min. Luego, escúrrelos y agrégalos al bol junto al resto de ingredientes. Mezcla bien.



## Prepara la salsa

En un bol grande, mezcla el **cilantro**, el **ajo**, la parte blanca del **ajo tierno**, la **salsa de soja dulce**, la **salsa de soja** y la mitad de las **especias tailandesas**. En un cazo, agrega **agua** y una pizca de **sal** y lleva a ebullición.



## Combina los ingredientes

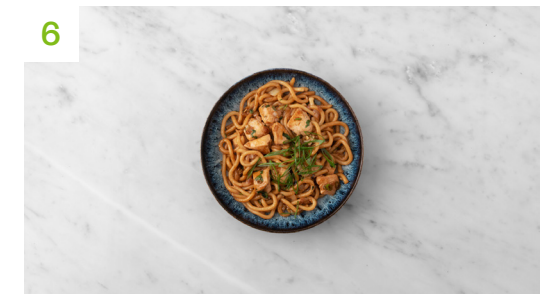
En la sartén, calienta el **aceite para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) a fuego medio-alto. Luego, agrega la **cebolla** y **sal** y cocina 4-5 min, hasta que quede dorada. En el bol con los **fideos**, agrega la **cebolla**, el **aceite para la salsa** de la sartén y el **pollo** cocinado. **Salpimenta** y remueve.



## Cocina el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo**, **salpimenta** y cocina 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Agrega las **especias tailandesas** restantes y remueve. Cuando esté listo, reserva fuera de la sartén.  
**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

**CONSEJO:** Si tu pollo tiene un olor intenso, no te alarmes, es por el envasado que mantiene su calidad. ¡Estará delicioso al cocinarlo!



## Emplata y disfruta

Sirve los **fideos al cilantro** con **pollo** en platos y espolvorea la parte verde del **ajo tierno** al gusto.

**SABÍAS QUE:** Para evitar que las hierbas frescas se peguen a la tabla o el cuchillo, aplica un poco de sal sobre la tabla de cortar.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

