

Noodles asiáticos con pollo y brócoli

con dúo de salsas orientales

Familia • Cocíname primero

7



Pechuga de pollo troceada



Fideos japoneses



Brócoli



Mayonesa



Kétchup



Salsa de soja



Mix de especias tailandesas

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 30 mins



¿Sabías que en algunos países se les llama noodles a todos los tipos de pasta? Así es, en EEUU, Canadá e India, entre otros, se les da este nombre a los fideos de origen asiático, pero también a los clásicos rigatoni o espagueti que tan asociados tenemos con la gastronomía italiana.

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, cazo con tapa, sartén con tapa, bol pequeño, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Fideos japoneses 13)	200 gramos	400 gramos
Brócoli	250 gramos	500 gramos
Mayonesa 8) 9)	2 sobres	4 sobres
Kétchup	3 sobres	6 sobres
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Mix de especias tailandesas	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	402 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2626/ 628	653/ 156
Grasas (g)	16,2	4,0
de las cuales saturadas (g)	1,2	0,3
Carbohidratos (g)	80,7	20,1
de los cuales azúcares (g)	7,8	2,0
Proteínas (g)	47,0	11,7
Sal (g)	3,6	0,9

Alérgenos

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!



Corta el brócoli

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un cazo, agrega abundante **agua** y **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado. Corta el **brócoli** por la mitad, retira el tallo y corta una mitad (doble para 4p) en floretes medianos. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).



Saltea el brócoli

En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, añade el **brócoli** y cocina 1-2 min. Agrega un chorrito de **agua** y cocina tapado, 5-6 min, hasta que esté tierno. **Salpimienta**, retira y reserva.



Cuece los fideos

Cuando el **agua** del cazo hierva, agrega los **fideos** y cocina 2-3 min, removiendo para separarlos, hasta que estén listos. Luego, escúrrelos y pásalos por agua fría para que no se peguen.



Acaba el plato

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo**, **salpimienta** y cocina 5-6 min, hasta que se dore. Añade las **especias tailandesas**, los **fideos** y el **brócoli**. Cocina 1 min, removiendo para integrar, hasta que el **pollo** quede bien hecho. **Salpimienta** al gusto.

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!



Prepara las salsas

En un bol, mezcla la **mayonesa** y $\frac{1}{2}$ de la **salsa de soja**. En otro bol, mezcla el **kétchup** y la **salsa de soja** restante.



Emplata y disfruta

Sirve los **fideos japoneses** con **pollo** y **brócoli** en platos. Agrega ambas **salsas** sobre el plato al gusto.

¡Que aproveche!

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

