



Fideos con pollo al curry con verduras salteadas y leche de coco

<650 calorías Fácil y rápido Picante • Cocíname primero

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

12



Fideos udon



Pechuga de pollo troceada



Cebolla



Pasta de curry rojo tailandés



Leche de coco



Calabacín



Chili en escamas



Mix de especias tailandesas

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Sartén grande, bol para mezclar, plato, jarra medidora.

Ingredientes

	2P	4P
Fideos udon 13	300 gramos	600 gramos
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Pasta de curry rojo tailandés	1 sobre	2 sobres
Leche de coco*	200 gramos	400 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Mix de especias tailandesas	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	75 ml	150 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	554 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2577/ 616	467/ 111
Grasas (g)	20,3	3,7
de las cuales saturadas (g)	16,2	2,9
Carbohidratos (g)	58,1	10,5
de los cuales azúcares (g)	7,1	1,3
Proteínas (g)	37,8	6,8
Sal (g)	3,0	0,6

Alérgenos

13) Cereales que contienen gluten.

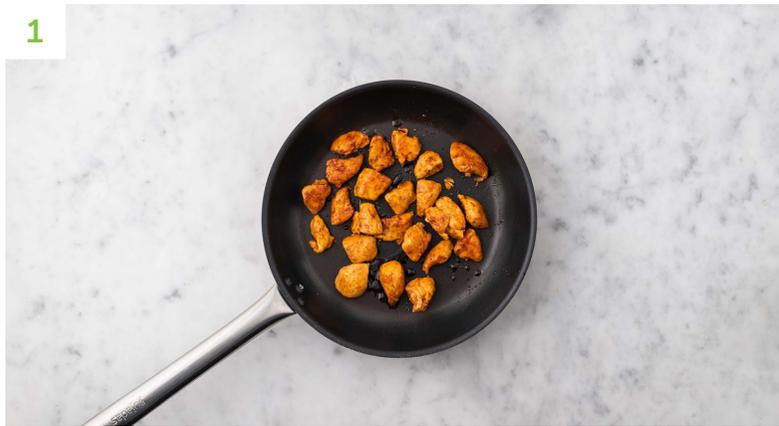
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



1



Adereza y saltea el pollo

En un bol, agrega el **mix de especias tailandesas** y las **pechugas de pollo troceadas**. **Salpimienta** y mezcla todo bien. En una sartén grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega el **pollo** sazonado y cocina 5-6 min, hasta que esté dorado. Retíralo del fuego y reserva en un plato.

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

3



Cocina la salsa y agrega el pollo

Agrega a la sartén la **leche de coco**, la **pasta de curry rojo** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y cocina a fuego medio-alto durante 2-3 min. Añade los **fideos udon** a la sartén y cocina 4 min, removiendo para que se separen. Agrega el **pollo** a la sartén, **salpimienta** al gusto y remueve, para que los ingredientes se integren.

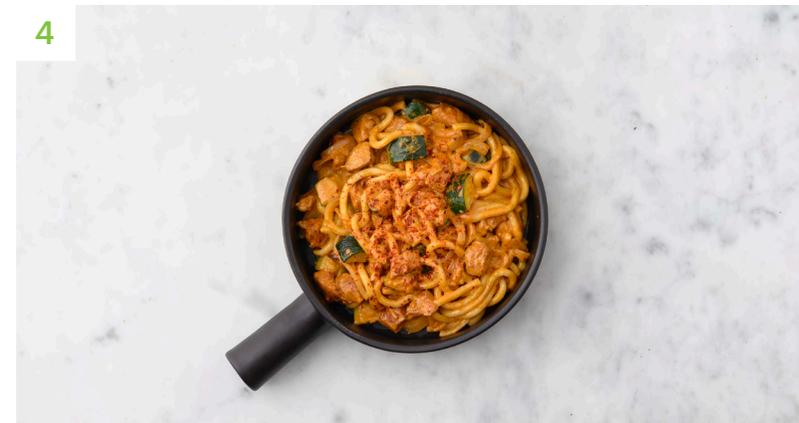
2



Prepara y cocina las verduras

Mientras tanto, pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Corta el **calabacín** por la mitad a lo largo y, luego, corta cada mitad en dados de 1-2 cm. En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega la **cebolla** y el **calabacín** y cocina 5 min o hasta que las **verduras** estén tiernas.

4



Emplata y disfruta

Sirve los **fideos con pollo** en platos y decora con el **chili en escamas** al gusto.

¡Que aproveche!