

Fideos al cilantro con pollo

con especias tailandesas y verduras

Familia <650 calorías Fácil y rápido • Cocíname primero
Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

11



Pechuga de pollo troceada



Cilantro



Cebolla



Fideos udon



Mix de especias tailandesas



Salsa de soja dulce



Ajo tierno



Salsa de soja



Antes de empezar

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

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 13)	300 gramos	600 gramos
Mix de especias tailandesas	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja dulce 11)	1 sobre	2 sobres
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Salsa de soja 11) 13)	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	405 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2573/ 615	636/ 152
Grasas (g)	1,7	0,4
de las cuales saturadas (g)	0,4	0,1
Carbohidratos (g)	55,1	13,6
de los cuales azúcares (g)	9,0	2,2
Proteínas (g)	35,6	8,8
Sal (g)	3,1	0,8

Alérgenos

11) Soja **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.

♻️ ¡Recíclame!



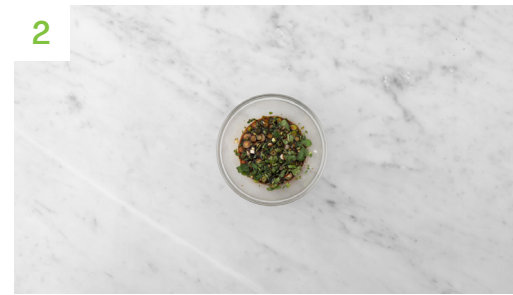
Prepara los ingredientes

En un cazo, agrega abundante **agua** junto a una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Mientras tanto, 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 ambas partes en rodajas finas y reserva la parte verde hasta el emplatado. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).



Combina los ingredientes

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



Prepara la salsa

En un bol grande, agrega 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**.



Cocina el pollo

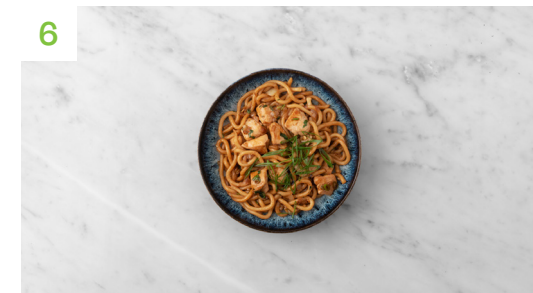
En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo**, **salpimienta** y cocina 5-6 min, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Agrega las **especias tailandesas** restantes y remueve. Agrega el **pollo con especias** al bol con los **fideos** y remueve, hasta que los ingredientes se integren. **Salpimienta** al gusto.

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



Cuece los fideos

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



Emplata y disfruta

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

¡Que aproveche!