



Bol de fideos udon con langostinos con zanahoria encurtida y aliño cítrico de cacahuete

<650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 20 min

12



Langostinos



Fideos udon



Zanahoria



Mantequilla de cacahuete



Lima



Brotes de espinacas

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bol, colador, sartén, pelador, ensaladera, cazo, rallador fino, papel de cocina.

Ingredientes

	2P	4P
Langostinos* 5)	150 gramos	300 gramos
Fideos udon 13)	150 gramos	300 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Mantequilla de cacahuete 1)	30 gramos	60 gramos
Lima	1 unidad	2 unidades
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Sal para encurtir	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	358 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2025/ 484	566/ 135
Grasas (g)	9,5	2,7
de las cuales saturadas (g)	1,3	0,4
Carbohidratos (g)	35,6	10,0
de los cuales azúcares (g)	5,7	1,6
Proteínas (g)	25,0	7,0
Sal (g)	0,3	0,1

Alérgenos

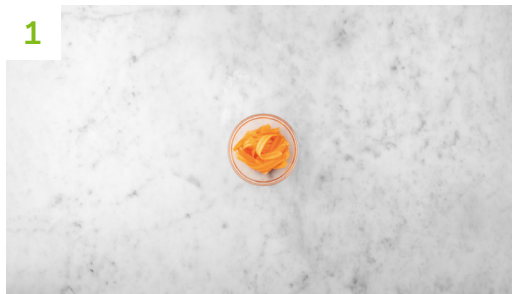
1) Cacahuete **5)** Crustáceos **13)** Cereales que contienen gluten.

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!



Encurte la zanahoria

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **zanahoria** y, con la ayuda del pelador, haz cintas a lo largo. Ralla la piel de media **lima** (doble para 4p) y reserva. En un bol, agrega la **zanahoria**, el zumo de media **lima** (doble para 4p) y la **sal para encurtir** (ver cantidad en ingredientes). Remueve bien y déjala reposar hasta el paso 4.



Prepara la vinagreta

En un bol, agrega la **mantequilla de cacahuete**, el zumo de media **lima** (doble para 4p), la ralladura de **lima**, un chorrito generoso de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto. Mezcla bien hasta conseguir una **salsa** homogénea y agrégala a la ensaladera con los **fideos**. Añade también la **zanahoria** encurtida, previamente escurrida, y mezcla bien.



Cuece los fideos udon

En un cazo, agrega abundante **agua** junto a una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Una vez hierva, agrega los **fideos udon**, remueve para separarlos y cocina 1-2 min. Luego, escúrrelos con ayuda de un colador y pásalos por **agua** fría durante 30 segundos.



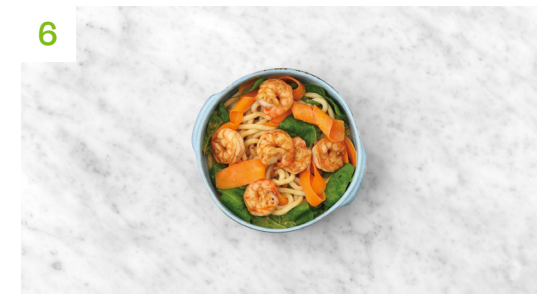
Cocina los langostinos

Seca los **langostinos** con papel de cocina. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cuando el **aceite** esté caliente, agrega los **langostinos**, **salpimienta** y cocina 1-2 min, hasta que se doren. Cuando estén listos, retira y reserva. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.



Prepara las espinacas

Trocea las **espinacas** en trozos medianos y colócalas en una ensaladera. Luego, agrega los **fideos udon**.



Emplata y disfruta

Sirve la **ensalada** de **fideos udon** y **espinacas** con **salsa de cacahuete** en la base de los platos y coloca encima los **langostinos** salteados.

¡Que aproveche!