



# Fideos japoneses estilo teriyaki con cerdo con champiñones y espinacas

Familia <650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 15 min

2



Fideos japoneses



Ajo tierno



Salsa teriyaki



Carne de cerdo picada



Champiñones



Brotos de espinacas

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:

Colador, sartén grande, jarra medidora, olla, espátula.

## Ingredientes

	2P	4P
Fideos japoneses <b>13)</b>	100 gramos	200 gramos
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Salsa teriyaki <b>11) 13)</b>	1 sobre	2 sobres
Carne de cerdo picada* <b>14)</b>	250 gramos	500 gramos
Champiñones*	250 gramos	500 gramos
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	1 unidad
Agua	50 ml	100 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	418 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2569/ 614	615/ 147
Grasas (g)	25,5	6,1
de las cuales saturadas (g)	7,3	1,7
Carbohidratos (g)	55,0	13,2
de los cuales azúcares (g)	14,0	3,4
Proteínas (g)	33,7	8,1
Sal (g)	3,6	0,9

## Alérgenos

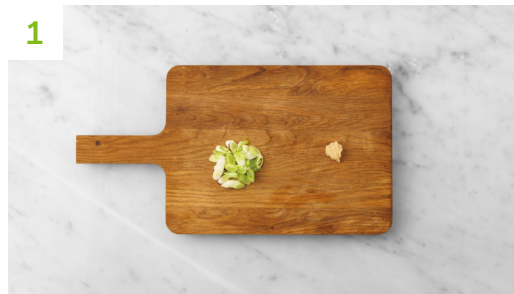
**11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



## Prepara los vegetales

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). 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. Limpia los **champiñones** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **champiñones**. Luego, córtalos por la mitad y haz láminas finas.



## Saltea las verduras

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cuando esté caliente, agrega la parte blanca del **ajo tierno** y cocina 1-2 min, hasta que se ablande. Luego, agrega los **champiñones** y saltea 3-4 min, hasta que empiecen a dorarse.

**CONSEJO:** Si la sartén está bien caliente, los champiñones soltarán menos agua al cocinarse.



## Cocina la carne

En una sartén grande, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Agrega la **carne de cerdo picada** y, con ayuda de una espátula, desmenuza la **carne** para que se cueza uniformemente. Cocina 4-5 min, hasta que se dore. **Salpimenta** al gusto. Cuando esté lista, retira y reserva.

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



## Combina los fideos con la salsa

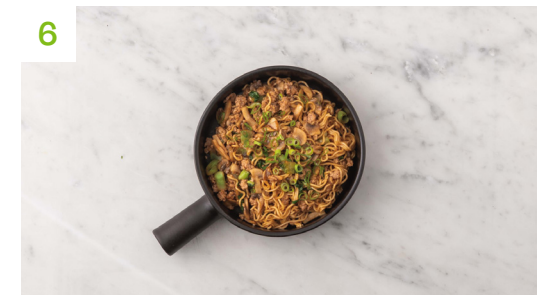
En la sartén, agrega las **espinacas** y cocina a fuego medio-alto durante 2-3 min, hasta que reduzcan su tamaño a la mitad. Añade la **salsa teriyaki** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 2 min. Agrega los **fideos** y la **carne de cerdo** a la sartén con la **salsa** y las **verduras**. Remueve y cocina a fuego medio durante 1-2 min, hasta que los ingredientes se integren. Prueba y **salpimenta** al gusto.

**CONSEJO:** Puedes añadir un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



## Cocina los fideos

Mientras se cocina la carne, en una olla, agrega abundante **agua** junto a una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Una vez hierva, agrega la mitad de los **fideos japoneses** (doble para 4p), remueve para separarlos y cocina 2 min. Luego, escúrrelos con ayuda de un colador.



## Emplata y disfruta

Sirve los **fideos estilo teriyaki** con **cerdo** y **verduras** en platos hondos y decora con la parte verde del **ajo tierno**.

## ¡Que aproveche!