

Fideos al cilantro con pollo

con especias tailandesas y verduras

Fácil y rápido Familia • Cocíname primero

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

17



Pechuga de pollo troceada



Cilantro



Cebolla



Fideos udon



Mix de especias tailandesas



Salsa de soja dulce



Ajo tierno



Salsa de soja

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



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
Aceite para la salsa	4 cucharadas	8 cucharadas
Ajo	1 unidad	2 unidades

*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)	2741/ 655	678/ 162
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)	9,1	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.



Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! 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 en rodajas finas y reserva la parte verde hasta el emplatado. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).



Prepara la salsa

En un bol grande, agrega el **cilantro** picado, el **ajo**, la parte blanca del **ajo tierno**, la **salsa de soja dulce**, la **salsa de soja** y la mitad de las **especias tailandesas**. En un cazo, agrega **agua** y una pizca de **sal** y lleva a ebullición.



Cocina el pollo

En una 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. Cuando esté listo, reserva fuera de la sartén. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



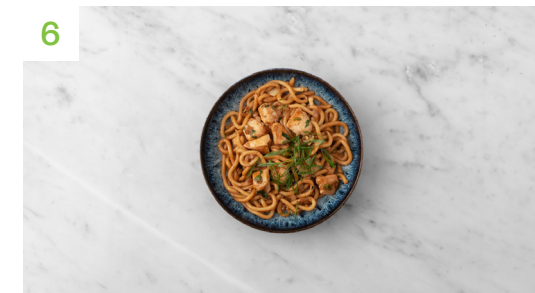
Cuece los fideos

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.



Combina los ingredientes

En la 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**, el **aceite para la salsa** de la sartén y el **pollo** cocinado. Remueve bien y **salpimienta** al gusto.

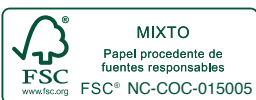


Emplata y disfruta

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

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

