

# Dados de salmón oriental sobre fideos mie con verduras y lima

Rápido **Picante opcional**

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

19



Fideos japoneses



Salmón



Salsa de soja



Lima



Cebolla



Zanahoria



Chili en escamas



Salsa de soja dulce

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

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Bol, colador, bol grande, olla mediana, sartén, araña.

## Ingredientes

	2P	4P
Fideos japoneses <b>13)</b>	200 gramos	400 gramos
Salmón* <b>4)</b>	200 gramos	400 gramos
Salsa de soja <b>11) 13)</b>	2 sobres	4 sobres
Lima	½ unidad	1 unidad
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja dulce <b>11)</b>	2 sobres	4 sobres
Agua	25 ml	50 ml

\*Conservar en la nevera

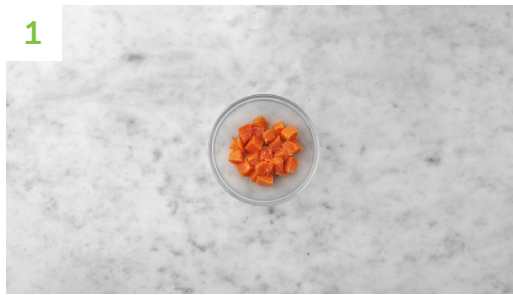
## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	388 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3053/ 730	787/ 188
Grasas (g)	13,6	3,5
de las cuales saturadas (g)	2,7	0,7
Carbohidratos (g)	93,9	24,2
de los cuales azúcares (g)	16,5	4,3
Proteínas (g)	33,8	8,7
Sal (g)	5,7	1,5

## Alérgenos

**4)** Pescado **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.



### Corta el salmón

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una olla, agrega abundante **agua** junto con un poco de **sal** y lleva a ebullición. Mientras tanto, con ayuda de un cuchillo, retira la piel del **salmón**. Luego, córtalo en cubos de 1-2 cm y colócalo en un bol grande.



### Marina el salmón

En el bol con el **salmón**, agrega la mitad de la **salsa de soja**, **chili en escamas** al gusto y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve para que quede bien aderezado. Reserva hasta el paso 5.

**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



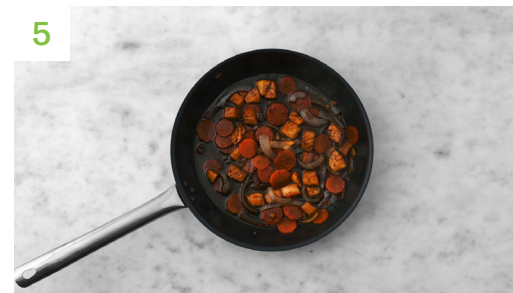
### Prepara las verduras

Pela la **zanahoria**, luego, córtala en rodajas de 1 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras de 2 cm. Cuando el **agua** de la olla hierva, agrega la **cebolla** y la **zanahoria** y cocina durante 6 min, hasta que se ablanden. Una vez listas, retira de la olla con una espumadera, conservando el **agua** caliente en la olla, y coloca en un bol con **agua** fría.



### Cuece los fideos japoneses

En la olla con el **agua** caliente, agrega los **fideos japoneses** y cocina 2 min, removiendo para separarlos. Cuando estén listos, escurre con ayuda de un colador y vuelve a poner en la olla.



### Cocina el salmón

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **salmón** y el marinado y cocina 3 min, hasta que esté bien hecho en el interior y dorado por fuera. Luego, agrega la **cebolla**, la **zanahoria**, la **salsa de soja dulce**, la **salsa de soja** restante y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Cocina a fuego medio 1-2 min, removiendo ocasionalmente. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.



### Emplata y disfruta

Corta la mitad de la **lima** (doble para 4p) en gajos. Sirve los **fideos** en la base de los platos y coloca encima el **salmón con verduras**. Exprime un gajo de **lima** sobre el plato y espolvorea **chili en escamas** al gusto. Sirve los gajos de **lima** restantes junto a tu plato y añade más al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

