

# Fideos udon con cerdo y verduras con semillas negras y aderezo de mayonesa de soja

Familia Rápido • Una sartén

31



Pimiento



Pimiento verde italiano



Cebolla



Carne de cerdo picada



Salsa de soja



Salsa de soja dulce



Fideos udon



Mayonesa



Semillas de sésamo negras

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

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 25 mins



Prepara en tu propia cocina este plato digno de un restaurante asiático al que podrías haber acudido cada fin de semana cuando el antojo por este tipo de sabores aprieta. Prueba estos fideos udon con carne de cerdo y verduras, cubierto por una mayonesa de soja que potenciará tu plato y hará que disfrutes más si cabe.

## Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

## Utensilios necesarios:

Sartén grande, jarra medidora, bol mediano, bol pequeño, pinzas, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P	6P
Pimiento*	1 ud	1 ud	3 uds
Pimiento verde italiano*	1 ud	2 uds	3 uds
Cebolla*	1 ud	2 uds	3 uds
Carne de cerdo picada* <b>14)</b>	250 g	500 g	750 g
Salsa de soja <b>11) 13) 15)</b>	1 ud	2 uds	3 uds
Salsa de soja dulce <b>11) 13)</b>	1 ud	2 uds	3 uds
Fideos udon <b>13)</b>	300 g	600 g	900 g
Mayonesa <b>8)</b>	3 uds	6 uds	9 uds
Semillas de sésamo negras <b>3)</b>	10 g	20 g	30 g
Ajo	1 ud	2 uds	3 uds
Agua	75 ml	150 ml	225 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	545 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3368/ 805	618/ 148
Grasas (g)	50,7	9,3
de las cuales saturadas (g)	10,9	2,0
Carbohidratos (g)	65,9	12,1
de los cuales azúcares (g)	14,8	2,7
Proteínas (g)	33,2	6,1
Sal (g)	3,6	0,7

## Alérgenos

**3)** Sésamo **8)** Huevo **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos **15)** Trigo.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

1



## Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Pela y ralla el **ajo**.
- Corta los **pimientos** en tiras finas de 0,5 cm de grosor.
- Pela la **cebolla** y córtala en daditos.

3



## Saltea las verduras

- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Saltea los **pimientos** y la **cebolla** 6-7 min, removiendo.
- Agrega la mitad de la **salsa de soja**, la **salsa de soja dulce**, el **agua** y los **fideos udon**.
- Remueve con unas pinzas para que los **fideos** queden separados y saltea 2-3 min más.

2

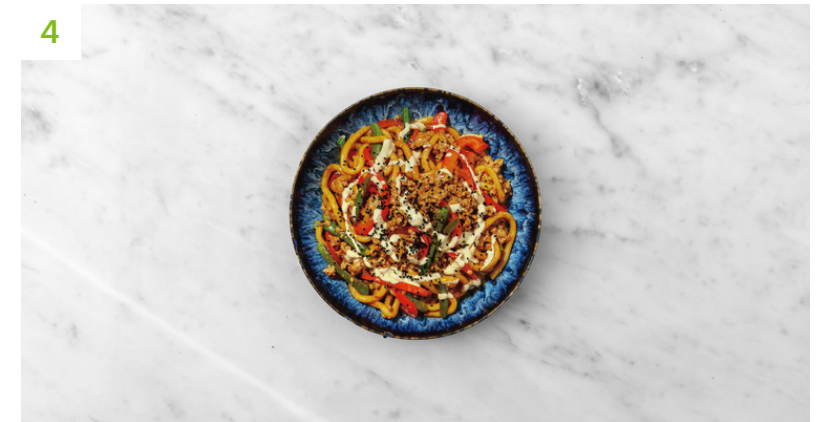


## Cocina la carne

- En una sartén grande, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Agrega la **carne picada de cerdo** y desmenúzala. Cocina 4-5 min, hasta que se dore.
- **Salpimenta** al gusto, luego, retira y reserva en un bol.

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

4



## Emplata y disfruta

- En la sartén, agrega la **carne de cerdo** y remueve. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.
- En un bol pequeño, mezcla la **mayonesa** y la **salsa de soja** restante.
- Sirve los **fideos** con **cerdo** y **verduras** en platos y agrega la **mayonesa de soja** encima.
- Termina con las **semillas de sésamo negras**.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!  
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.



♻️ ¡Recíclame!



Por favor, recicla nuestros envases

