Kimchi udon con calamar gigante

con calabacín y cebolla salteados

Rápido Picante

31

Fideos udon

Cebolla

Calabacín

Aros de pota

Kimchi

Salsa de soja dulce

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 20 mins

Los fideos con pasta de kimchi son un festín de sabor muy típico en Corea, donde este condimento fermentado se usa para dar un golpe de picante, acidez y umami que pocos ingredientes logran. La pasta de kimchi no solo sazona, también transforma el plato en una experiencia vibrante.

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:

Colador, sartén, olla.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Fideos udon **13)**	150 g	300 g	450 g
Cebolla*	1 ud	2 uds	3 uds
Calabacín*	1 ud	1 ud	3 uds
Aros de pota **6)**	200 g	400 g	600 g
Kimchi	½ ud	1 ud	1½ ud
Salsa de soja dulce **11) 13)**	1 ud	2 uds	3 uds

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**403 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	1716/ 410	426/ 102
Grasas (g)	22,8	5,7
de las cuales saturadas (g)	3,4	0,8
Carbohidratos (g)	39,0	9,7
de los cuales azúcares (g)	10,8	2,7
Proteínas (g)	17,0	4,2
Sal (g)	2,3	0,6

Alérgenos

6) Moluscos **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

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

¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® NC-COC-015005
www.fsc.org

Por favor, recicla nuestros envases

RECICLA

RECICLA

1

¡Esto se calienta!

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

- En una olla, agrega abundante **agua** y una pizca de **sal** y lleva a ebullición.
- Cuando el **agua** hierva, agrega los **fideos udon** y cocina 1-2 min, removiendo para separar.
- Cuando estén listos, escurre.

2

Verduras al fuego

- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas.
- Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas de 0,5-1 cm.
- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **calabacín**, la **cebolla** y una pizca de **sal** y cocina 5-6 min, removiendo, hasta que se doren.
- Retira y reserva.

3

¡A por la pota!

- Corta los **aros de pota** (calamar gigante) por la mitad, de forma que queden dos tiras.
- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, saltea la **pota** 3-4 min, removiendo regularmente. **Salpimienta**.

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

SABÍAS QUE: *La pota se tiene que cocinar por poco tiempo o por mucho tiempo para que quede en su punto óptimo. Si optas por un tiempo intermedio, la pota quedará chiclosa.*

4

¡Hora del festín!

- En la sartén con la **pota**, añade los **fideos udon**, las **verduras**, el **kimchi** y la **salsa de soja dulce**.
- Cocina a fuego medio 1 min, removiendo para integrar. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.
- Sirve los **udon** con **pota** y **kimchi** en platos.

¡Que aproveche!

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