Ebi Udon: noodles con langostinos marinados

con pimiento, chili en escamas y cacahuetes

15

Rápido • Cocíname primero • Una sartén

Pimiento

Lima

Cebolleta

Cacahuetes salados

Salsa de soja

Chili seco en escamas

Langostinos

Salsa teriyaki

Fideos udon

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins

¿Quién puede resistirse a un buen plato de noodles con langostinos? Este clásico asiático, muy presente en la cocina china y tailandesa, nació de la costumbre de saltear fideos al wok con lo que el mar ofrecía fresco. El resultado es un bocado ágil, lleno de aromas intensos, donde la jugosidad del langostino se funde con salsas que conquistan al instante.

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, bol mediano, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Pimiento*	1 ud	1 ud	3 uds
Lima*	½ ud	1 ud	1½ ud
Cebolleta*	1 ud	2 uds	3 uds
Cacahuetes salados **1)**	20 g	40 g	60 g
Salsa de soja **11) 13) 15)**	1 ud	2 uds	3 uds
Chili seco en escamas	1 ud	2 uds	3 uds
Langostinos **5)**	150 g	300 g	450 g
Salsa teriyaki **11) 13) 15)**	1 ud	2 uds	3 uds
Fideos udon **13)**	300 g	600 g	900 g
Ajo	2 uds	4 uds	6 uds
Agua	125 ml	250 ml	375 ml

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**513 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	2234/ 534	435/ 104
Grasas (g)	23,2	4,5
de las cuales saturadas (g)	3,6	0,7
Carbohidratos (g)	69,0	13,5
de los cuales azúcares (g)	16,5	3,2
Proteínas (g)	26,4	5,1
Sal (g)	5,1	1,0

Alérgenos

1) Cacahuetes **5)** Crustáceos **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **15)** Trigo.

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

Cuchillo en mano

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

- Corta el **pimiento** tiras finas de 1 cm de grosor.
- Ralla la piel de la **lima** y córtala en gajos.
- Pela la **cebolleta** y córtala en tiras finas.
- Pela y pica el **ajo**.
- Pica los **cacahuetes** en trozos grandes.

2

Marina los langostinos

- En un bol, mezcla la ralladura de **lima**, zumo de **lima** al gusto, la mitad del **ajo**, la mitad de la **salsa de soja**, **chili en escamas** al gusto y un chorrito de **aceite**.
- Agrega los **langostinos**, remueve y reserva en la nevera hasta el paso 4.
- En una sartén grande, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo** restante. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.

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

3

Combina verduras y fideos

- En la sartén, añade el **pimiento** y la parte blanca de la **cebolleta** y cocina 4-5 min a fuego medio-alto o hasta que comiencen a ablandarse.
- Agrega la **salsa teriyaki**, la **salsa de soja** restante y el **agua**.
- Añade los **fideos udon**, mezcla con cuidado y cocina 2-3 min, hasta que los **fideos** estén tiernos y la **salsa** haya espesado.
- Sirve los **fideos** en platos.

4

Añade los langostinos y emplata

- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cocina los **langostinos** y su marinado 2-3 min o hasta que queden bien hechos.
- Sirve los **langostinos** sobre los **fideos** y decora con los **cacahuetes**, la parte verde de la **cebolleta**, **chili en escamas** y ralladura de **lima** al gusto.
- Añade un gajo de **lima** al plato y exprime su zumo al gusto.

¡Que aproveche!

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