Ramen de miso con tiras de pollo

con ajo tierno, chili en escamas y lima

26

Rápido | Picante opcional • Cocíname primero • Huevos no incluidos

Pechuga de pollo

Mix de especias tailandesas

Ajo tierno

Jengibre

Pasta de miso

Salsa de soja dulce

Caldo de pollo

Fideos udon

Chili seco en escamas

Lima

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 25 mins

Viaja a Japón con esta sopa asiática con caldo de pollo acompañada de verduras y huevo duro para comer con palillos (o con tenedor, nadie tiene que saberlo). Si te gusta aventurarte con la comida, puede que ya hayas probado este plato antes, pero HelloFresh te ofrece la posibilidad de cocinarlo tú mismo y compartirlo con quien tú quieras.

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:

Bol grande, tapa, cazo con tapa, jarra medidora, papel de cocina, olla, bol pequeño, varillas, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Pechuga de pollo*	2 uds	4 uds	6 uds
Mix de especias tailandesas	1 ud	2 uds	3 uds
Ajo tierno*	1 ud	2 uds	3 uds
Jengibre*	½ ud	1 ud	1½ ud
Pasta de miso **11) 13) 15)**	25 g	50 g	75 g
Salsa de soja dulce **11) 13) 15)**	1 ud	2 uds	3 uds
Caldo de pollo	1 ud	2 uds	3 uds
Fideos udon **13)**	300 g	600 g	900 g
Chili seco en escamas	1 ud	2 uds	3 uds
Lima*	½ ud	1 ud	1½ ud
Huevo	2 uds	4 uds	6 uds
Ajo	1 ud	2 uds	3 uds
Agua	800 ml	1600 ml	2400 ml

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**430 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	2490/ 595	580/ 139
Grasas (g)	23,2	5,4
de las cuales saturadas (g)	3,7	0,9
Carbohidratos (g)	56,0	13,0
de los cuales azúcares (g)	9,7	2,3
Proteínas (g)	49,9	11,6
Sal (g)	4,1	0,9

Alérgenos

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

Por favor, recicla nuestros envases

RECICLA RECICLA

1

Dale color al pollo

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

- Seca el **pollo** y colócalo en un bol.
- Agrega las **especias tailandesas**, **salpimienta** y mezcla.
- En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cocina el **pollo** 3-4 min por lado, hasta que esté bien cocinado. Retira de la olla y reserva.

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

2

Huevos en marcha

- Mientras tanto, agrega en un cazo suficiente **agua** como para hervir los huevos.
- Agrega una pizca de **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado.
- Cuando el **agua** hierva, agrega los **huevos** y cocina 11-12 min sin la tapa.

3

Aprovecha el tiempo

- Corta el **ajo tierno** en rodajas finas.
- Pela y ralla el **ajo** y el **jengibre**.
- En un bol pequeño, mezcla con varillas la **pasta de miso** y un chorrito de **agua** caliente.

4

Dale forma al ramen

- En la olla, agrega un chorrito de **aceite**, **mantequilla** al gusto, el **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Agrega la **salsa de soja dulce**, el **caldo de pollo** en polvo y el **agua**.
- Cubre la olla y lleva a ebullición.

5

Cuchillo en mano

- Pela los **huevos** y córtalos por la mitad.
- Corta el **pollo** en tiras de 2 cm.
- Cuando el **caldo** hierva, agrega a la olla los **fideos udon**, remueve para separarlos y cocina 1-2 min.
- Retira la **sopa** del fuego y añade la **pasta de miso**, mezcla bien.
- Prueba la **sopa** y rectifica de **sal** y **pimienta**.

SABÍAS QUE: *Para pelar un huevo hervido más fácilmente, introdúcelo en agua fría después de cocerlo, la diferencia de temperatura separará la clara de la cáscara.*

6

¡A la mesa!

- Sirve la **sopa** en platos hondos y coloca las tiras de **pollo** y el **huevo** encima.
- Por último, agrega el **ajo tierno** y el **chili en escamas** al gusto.
- Corta la **lima** en gajos y añade zumo al gusto.

¡Que aproveche!

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