

Yakisoba con pollo y salsa de hoisin y miel

con judías verdes, pimiento y anacardos

Cocíname primero

18



Pimiento



Judías verdes



Jengibre



Ajo tierno



Anacardos tostados



Fideos japoneses



Muslos de pollo deshuesados



Salsa hoisin



Miel



Salsa de soja

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 30 mins



Los yakisoba son un clásico de la cocina callejera japonesa que se popularizaron por su sabor intenso y preparación rápida. Tener una versión equilibrada y ligera es una excelente noticia: conserva todo el aroma y la textura del plato original, pero aporta menos calorías, haciendo que disfrutarlo sea tan delicioso como saludable.

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, jarra medidora, sartén, olla, bol pequeño, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Pimiento*	1 ud	1 ud	3 uds
Judías verdes*	100 g	200 g	300 g
Jengibre*	½ ud	1 ud	1½ ud
Ajo tierno*	1 ud	2 uds	3 uds
Anacardos tostados 2) 25)	10 g	20 g	30 g
Fideos japoneses 13)	100 g	200 g	300 g
Muslos de pollo deshuesados*	330 g	660 g	990 g
Salsa hoisin 3) 11) 13) 15)	1 ud	2 uds	3 uds
Miel	1 ud	2 uds	3 uds
Salsa de soja 11) 13) 15)	1 ud	2 uds	3 uds
Ajo	1 ud	2 uds	3 uds
Agua	40 ml	80 ml	120 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)	2326/ 556	541/ 129
Grasas (g)	22,9	5,3
de las cuales saturadas (g)	4,4	1,0
Carbohidratos (g)	56,3	13,1
de los cuales azúcares (g)	15,9	3,7
Proteínas (g)	40,0	9,3
Sal (g)	2,8	0,7

Alérgenos

2) Frutos secos **3)** Sésamo **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **15)** Trigo **25)** Anacardos.

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



3, 2, 1, ¡a cocinar!

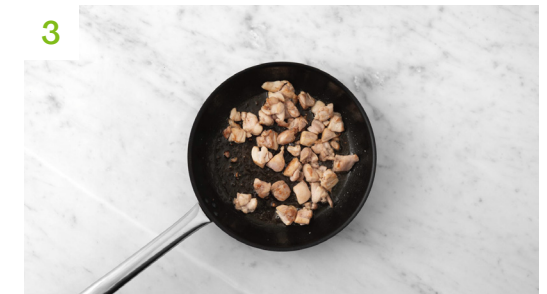
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Corta el **pimiento** en tiras finas de 0,5 cm de grosor.
- Retira las puntas de las **judías verdes** y córtalas en tercios.
- Pela y ralla el **ajo** y el **jengibre**.
- Corta en rodajas el **ajo tierno** y reserva la parte verde hasta el emplatado.



Fideos en marcha

- Calienta una sartén a fuego medio sin aceite y tuesta los **anacardos** 2-3 min, mientras remueves. Luego, retira y reserva.
- En una olla, agrega abundante **agua** y un poco de **sal** y lleva a ebullición.
- Cuando el **agua** hierva, agrega los **fideos mie** y cocina 2 min. Remueve para separarlos.
- Cuando estén listos, escurre y pasa por **agua** para enfriarlos.



Pollo al fuego

- Corta el **pollo** en trozos de 2 cm.
- En la sartén, agrega un chorrito de **aceite**, el **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Agrega el **pollo**, **salpimenta** y cocina 3-4 min, removiendo, hasta que se dore.
- Añade el **pimiento**, las **judías verdes** y la parte blanca del **ajo tierno** y saltea 8-10 min más, hasta que las **verduras** estén tiernas.

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



¡Al salseo!

- Mientras tanto, agrega en un bol la **salsa hoisin**, la **miel**, la **salsa de soja** y el **agua**.
- Mezcla bien hasta conseguir una **salsa** homogénea y reserva.



Combina los ingredientes

- Cuando estén listos, agrega los **fideos** y la mezcla de **miel** y **hoisin** a la sartén con las **verduras** y el **pollo**.
- Cocina a fuego medio 1-2 min, removiendo para integrar, hasta que la **salsa** espese.
- Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



¡A la mesa!

- Sirve los **fideos** con **pollo** y **verduras** en platos y agrega encima la parte verde del **ajo tierno** y los **anacardos** tostados.

¡Que aproveche!



Por favor, recicla nuestros envases



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

