Ramen casero de miso y tofu

con pak choi salteado y un toque de chile

Vegetariano | Rápido | Picante opcional • Huevos no incluidos

11

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins

Viaja a Japón con este ramen vegetariano de tofu acompañado 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.

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

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:

Olla grande, tapa, cazo con tapa, sartén antiadherente.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Tofu* **11)**	180 g	360 g	540 g
Mix de especias tailandesas	1 ud	2 uds	3 uds
Jengibre*	½ ud	1 ud	1½ ud
Salsa de soja dulce **11) 13) 15)**	1 ud	2 uds	3 uds
Pasta de miso **11) 13) 15)**	25 g	50 g	75 g
Caldo vegetal **10)**	1 ud	2 uds	3 uds
Aceite de sésamo **3)**	½ ud	1 ud	1½ ud
Pak choi*	110 g	220 g	330 g
Fideos udon **13)**	300 g	600 g	900 g
Chile*	½ ud	1 ud	1½ ud
Ajo tierno*	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	**363 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	2235/ 534	615/ 147
Grasas (g)	32,2	8,9
de las cuales saturadas (g)	5,4	1,5
Carbohidratos (g)	56,6	15,6
de los cuales azúcares (g)	9,7	2,7
Proteínas (g)	19,9	5,5
Sal (g)	3,9	1,1

Alérgenos

3) Sésamo **10)** Apio **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

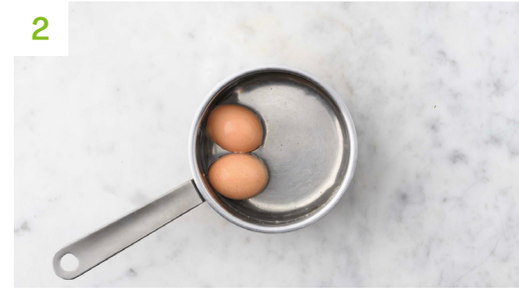
1

3, 2, 1, ¡a cocinar!

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

- Corta el **tofu** en dados de 1 cm.
- En una sartén antiadherente, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio, luego, agrega el **tofu** y las **especias tailandesas** y cocina 2-3 min.
- Retíralo y reserva en un plato.

2



Huevos en marcha

- Mientras tanto, pon un cazo pequeño con **agua** suficiente para hervir los **huevos**, añade un poco de **sal** y cubre con una tapa.
- Una vez esté hirviendo, agrega los **huevos** y cocina por 11-12 min.
- Cuando estén cocinados, escurre el **agua** y agrega **agua** fría al cazo.

3

Da forma al ramen

- Pela y ralla el **ajo** y el **jengibre**.
- En una olla, agrega un chorrito de **aceite** o **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 vegetal** y el **agua**. Cubre la olla con una tapa y deja que hierva.

4

Pak choi al fuego

- En la sartén, añade el **aceite de sésamo** y un chorrito de **aceite** y calienta a fuego medio.
- Corta el **pak choi** por la mitad a lo largo y cocina 3 min por lado, hasta que quede dorado.
- **Salpimienta** al gusto.

A tu medida: Si has escogido añadir ternera, cocina en la sartén 1 min por lado.

5

Mise en place

- Cuando el **caldo** de la olla esté hirviendo, agrega los **fideos udon** y cocina por 2 min.
- Fuera del fuego, añade la **pasta de miso** a la olla y remueve.
- Pela los **huevos** y córtalos por la mitad.
- Corta el **chile** en rodajas finas de 0,5 cm y reserva.
- Corta el **ajo tierno** en rodajas finas de 0,5 cm y reserva.
- Corta la **lima** en gajos.

6

Listo para disfrutar

- Sirve el **ramen** en platos y coloca el **tofu** y el **huevo** encima.
- Añade el **pak choi** un lado.
- Decora con el **ajo tierno** y **chile** picado al gusto.
- Exprime un gajo de **lima** en cada bol para acabar el plato y sirve los gajos restantes a un lado.

CONSEJO: *No agregues todo el chili si no te gusta el picante.*

¡Que aproveche!

A TU MEDIDA

FILETE DE TERNERA
Puedes consultar la información nutricional y los alérgenos en nuestra web o app.

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