



Noodles exprés con cerdo y teriyaki

con pimiento, cebolleta y zanahoria

Familia Exprés

2



Cebolleta



Zanahoria



Pimiento



Carne de cerdo picada



Fideos japoneses



Salsa teriyaki

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 15 mins



Este sencillo plato a base de fideos mie y salsa teriyaki puede encontrarse habitualmente en las calles y hogares de Japón. En esta receta, aprovechamos la versatilidad del clásico nipón y te lo ofrecemos en una versión con cerdo espectacularmente rápida, tan eficiente como los propios japoneses.

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:

Rallador, colador, sartén, pelador, olla.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Cebolleta*	1 ud	2 uds	3 uds
Zanahoria*	1 ud	2 uds	3 uds
Pimiento*	1 ud	1 ud	3 uds
Carne de cerdo picada* 14	250 g	500 g	750 g
Fideos japoneses 13	100 g	200 g	300 g
Salsa teriyaki 11 13 15	1 ud	2 uds	3 uds
Ajo	1 ud	2 uds	3 uds

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	508 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2709/ 647	534/ 128
Grasas (g)	39,1	7,7
de las cuales saturadas (g)	9,3	1,8
Carbohidratos (g)	68,0	13,4
de los cuales azúcares (g)	19,5	3,8
Proteínas (g)	31,4	6,2
Sal (g)	3,1	0,6

Alérgenos

11) Soja **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos **15)** Trigo.

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

1



3, 2, 1, ¡a cocinar!

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

- Pela la **cebolleta** y separa la parte verde. Pica ambas partes.
- Pela y ralla la **zanahoria**.
- Corta el **pimiento** en tiras finas.
- Pela y pica el **ajo**.

3



Los noodles entran en juego

- En una olla, agrega **agua** y **sal** y lleva a ebullición.
- Cuando hierva, agrega los **fideos**, remueve y cocina 1-2 min. Escúrrelos.
- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega la parte blanca de la **cebolleta**, el **pimiento** y la **zanahoria** y cocina 4-5 min, removiendo.

SABÍAS QUE: Para que el agua hierva antes, debes tapar la olla, dado que conserva el calor y reduce la pérdida de energía, alcanzando su punto de ebullición más rápido.

2



Carne al fuego

- En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Agrega la **carne de cerdo**, **salpimienta** y cocina 4-5 min, desmenuzando con una espátula, hasta que se dore.
- Cuando esté lista, retira y reserva.

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

4



Combina y listo para disfrutar

- En la sartén con las **verduras**, añade la **carne picada**, los **fideos**, la **salsa teriyaki** y un chorrito de **agua** y mezcla bien. Cocina 1 min más. Prueba y **salpimienta** al gusto.
- Sirve los **fideos** en platos y añade encima la parte verde de la **cebolleta**.

¡Que aproveche!

 ¡Recíclame!



Por favor, recicla nuestros envases



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

