

Udon exprés con verduras y cebolla crujiente

con mayonesa de soja

Vegetariano • Exprés • Una sartén

12



Mix de vegetales



Fideos udon



Salsa asiática



Mayonesa



Salsa de soja



Cebolla frita



Langostinos

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 15 mins



¡Si tienes 15 minutos, tienes esta fantástica receta! No necesitarás más que este tiempo para que tu propia cocina te transporte a las calles asiáticas al cocinar y degustar estos fideos udon salteados con verduritas y cubiertos con una excitante cebolla crujiente.

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, sartén grande, jarra medidora.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Mix de vegetales*	1 ud	2 uds	3 uds
Fideos udon 13)	300 g	600 g	900 g
Salsa asiática* 3) 11) 13) 15)	1 ud	2 uds	3 uds
Mayonesa 8)	2 uds	4 uds	6 uds
Salsa de soja 11) 13) 15)	1 ud	2 uds	3 uds
Cebolla frita 13)	1 ud	2 uds	3 uds
Agua	100 ml	200 ml	300 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	385 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2395/ 572	622/ 149
Grasas (g)	36,2	9,4
de las cuales saturadas (g)	7,3	1,9
Carbohidratos (g)	66,9	17,4
de los cuales azúcares (g)	14,4	3,7
Proteínas (g)	12,6	3,3
Sal (g)	2,8	0,7

Alérgenos

3) Sésamo 8) Huevo 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.

1



3, 2, 1, ¡a cocinar!

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

- En una sartén, calienta un chorrito generoso de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **mix de verduras, salpimienta** y cocina 5-7 min o hasta que queden tiernas y doradas.

A tu medida: Si has escogido añadir langostinos, cocina 1-2 min en la sartén, antes de cocinar las verduras, y añade al final.

3



¡Al salseo!

- En un bol, mezcla la **mayonesa** y la **salsa de soja**.

2



Añade los udon

- En la sartén, agrega los **fideos udon** y el **agua** y mezcla con cuidado.
- Saltea a fuego medio 2-3 min, removiendo con pinzas para separar los **fideos**, hasta que estén tiernos.
- Añade la **salsa asiática**, remueve y retira del fuego.

4



¡A la mesa!

- Sirve los **fideos udon** con **verduras** en platos.
- Cubre al gusto con la **salsa** y la **cebolla frita**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



Por favor, recicla nuestros envases



A TU MEDIDA



LANGOSTINOS

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

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

