

# Yakisoba de verduras con mayonesa de soja con semillas de sésamo tostadas

Familia Vegetariano Rápido

25



Calabacín



Zanahoria



Pimiento



Ajo tierno



Semillas de sésamo blancas



Mayonesa



Salsa de soja



Fideos japoneses



Salsa de soja dulce



Aceite de sésamo

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

Cocinando: 25 mins  
Listo en: 25 mins



Con esta receta, deja que tu paladar sea invadido por los sabores asiáticos, liderados por la soja y el aceite de sésamo, que aderezan unos fideos japoneses con verduras salteadas. Acabamos el plato añadiendo una adictiva mayonesa de soja, que hará que hasta los más pequeños disfruten de este rápido plato vegetariano.

## 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, sartén grande, pelador, olla, bol pequeño.

## Ingredientes

	2P	4P	6P
Calabacín*	1 ud	2 uds	3 uds
Zanahoria*	1 ud	2 uds	3 uds
Pimiento*	1 ud	1 ud	3 uds
Ajo tierno*	1 ud	2 uds	3 uds
Semillas de sésamo blancas <b>3)</b>	8 g	15 g	24 g
Mayonesa <b>8)</b>	3 uds	6 uds	9 uds
Salsa de soja <b>11) 13) 15)</b>	1 ud	2 uds	3 uds
Fideos japoneses <b>13)</b>	200 g	400 g	600 g
Salsa de soja dulce <b>11) 13) 15)</b>	2 uds	4 uds	6 uds
Aceite de sésamo <b>3)</b>	1 ud	2 uds	3 uds

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	548 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3004/718	549/131
Grasas (g)	27,5	5,0
de las cuales saturadas (g)	3,9	0,7
Carbohidratos (g)	102,0	18,6
de los cuales azúcares (g)	23,8	4,3
Proteínas (g)	20,3	3,7
Sal (g)	3,8	0,7

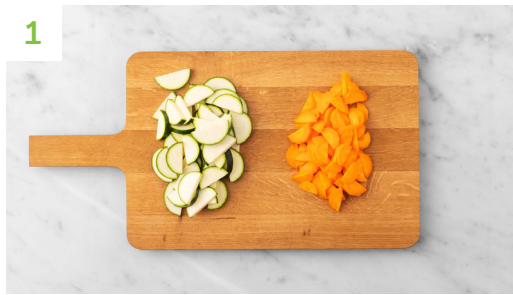
## Alérgenos

**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.

 ¡Recíclame!

Por favor, recicla nuestros envases



### 3, 2, 1, ¡a cocinar!

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

- Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas de 0,5-1 cm.
- Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas de 0,5-1 cm.
- Corta el **pimiento** en tiras finas.
- Corta el **ajo tierno** en rodajas finas y reserva la parte verde hasta el emplatado.



### Fideos en marcha

- En un bol, mezcla la **mayonesa** y la mitad de la **salsa de soja**.
- Cuando el **agua** de la olla hierva, cocina los **fideos mie** 2 min. Remueve para separarlos.
- Cuando estén listos, escurre.



### Tuesta las semillas

- En una olla, agrega abundante **agua** y un poco de **sal** y lleva a ebullición.
- Calienta una sartén grande a fuego medio sin aceite. Tuesta las **semillas de sésamo** 2-3 min, removiendo ocasionalmente. Retira y reserva.

**CONSEJO:** Ten cuidado al tostar las semillas, se queman con facilidad.



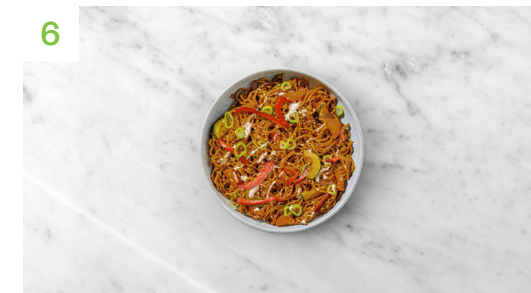
### Combina los ingredientes

- En la sartén con las **verduras**, agrega los **fideos mie** cocidos, la **salsa de soja** restante, la **salsa de soja dulce** y el **aceite de sésamo**.
- Mezcla y cocina todo junto 1 min, removiendo. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.



### ¡Al rico salteado!

- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Saltea el **calabacín** y el **pimiento** 2-3 min, removiendo, hasta que se dore.
- Agrega la parte blanca del **ajo tierno** y la **zanahoria**, **salpimienta** y cocina a fuego medio 4-5 min más, removiendo.



### ¡A la mesa!

- Sirve los **fideos asiáticos** en platos y agrega encima la parte verde del **ajo tierno** y las **semillas de sésamo** tostadas.
- Acaba el plato salseando con la **mayonesa de soja**.

### ¡Que aproveche!

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

