



Fideos japoneses estilo teriyaki con cerdo con champiñones y pak choi salteado

Familia Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 15 min

3



Fideos japoneses



Pak choi



Ajo tierno



Salsa teriyaki



Carne de cerdo picada



Champiñones



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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Sartén grande, olla mediana, jarra medidora, colador.

Ingredientes

	2P	4P
Fideos japoneses 13)	100 gramos	200 gramos
Pak choi	110 gramos	220 gramos
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Salsa teriyaki 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Carne de cerdo picada* 14)	250 gramos	500 gramos
Champiñones*	250 gramos	500 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	408 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2651/ 634	650/ 155
Grasas (g)	31,6	7,7
de las cuales saturadas (g)	9,7	2,4
Carbohidratos (g)	52,9	13,0
de los cuales azúcares (g)	14,7	3,6
Proteínas (g)	32,6	8,0
Sal (g)	3,0	0,7

Alérgenos

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

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Prepara los vegetales

En una olla mediana, pon abundante **agua** con una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Corta el tallo del **pak choi** y, luego, córtalo en rodajas de 2 cm de grosor. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta el **ajo tierno** en rodajas finas y separa la parte verde de la blanca. Limpia los **champiñones** con la ayuda de un paño húmedo. Luego, córtalos por la mitad y haz rodajas finas.



Cocina los fideos

Cuando el **agua** de la olla hierva, agrega la mitad de los **fideos** (doble para 4p) y cocina unos 4 min. Luego, escurre con ayuda de un colador.

CONSEJO: Para evitar que los fideos se peguen, enjuaga con agua fría cuando estén cocidos.



Cocina la carne

En una sartén grande, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Agrega la **carne picada** a la sartén y cocina 5-6 min, hasta que se dore. Mientras se cocina, remueve bien para que la **carne** se desmenuce. Cuando esté cocinada, reserva fuera de la sartén.

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



Combina los fideos con la salsa

Agrega el **pak choi** a la sartén y cocina 2-3 min, hasta que se ablande. Agrega la **salsa teriyaki** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 2 min. Agrega los **fideos** y la **carne** a la sartén con la **salsa** y las **verduras**. Remueve y cocina 1-2 min, hasta que los ingredientes se hayan integrado. Prueba y **salpimenta** al gusto.

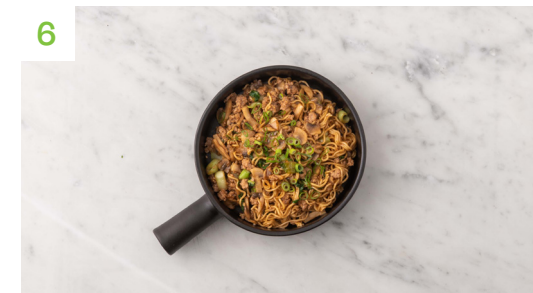
CONSEJO: Puedes añadir un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



Saltea las verduras

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite**. Cuando esté caliente, agrega la parte blanca del **ajo tierno** y cocina 1-2 min. Cuando el **ajo tierno** empiece a ablandarse, agrega los **champiñones** y saltea 3-4 min, hasta que empiecen a dorarse.

CONSEJO: Si la sartén está bien caliente, los champiñones soltarán menos agua al cocinarse.



Emplata y disfruta

Sirve los **fideos estilo teriyaki** con **cerdo** y **verduras** en platos hondos y decora con la parte verde del **ajo tierno**.

¡Que aproveche!