Fideos con pollo al estilo asiático

con verduras salteadas y salsa hoisin

Menos calorías 30 minutos

12

Judías verdes

Salsa de soja

Jengibre

Muslos de pollo troceados

Ajo tierno

Pimiento

Miel

Anacardos

Salsa hoisin

Fideos japoneses

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Cuchara, olla mediana, colador, sartén, jarra medidora, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Judías verdes	200 gramos	400 gramos
Salsa de soja **11) 13)**	1 sobre	2 sobres
Jengibre	1 unidad	1 unidad
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Pimiento rojo	1 unidad	2 unidades
Miel	2 sobres	4 sobres
Anacardos **2) 60) 62) 72)**	10 gramos	20 gramos
Salsa hoisin **3) 11) 13)**	1 sobre	2 sobres
Fideos japoneses **13)**	200 gramos	400 gramos

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**498 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	2689,8/ 642,9	540,1/ 129,1
Grasas (g)	8,3	1,7
de las cuales saturadas (g)	2,1	0,4
Carbohidratos (g)	95,5	19,2
de los cuales azúcares (g)	18,4	3,7
Proteínas (g)	40	8
Sal (g)	3,3	0,7

Alérgenos

2) Fruto secos **3)** Sésamo **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

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.

¡Recíclame!

Papel Certificado FSC Mixto: procedente de fuentes responsables

1

Prepara los vegetales

Corta el **pimiento** por la mitad y desecha el corazón y las semillas. Córtalo en tiras finas. Retira las puntas de las **judías verdes** y córtalas en tercios. Pela y pica medio diente de **ajo** por persona. Con la ayuda de una cuchara, pela el **jengibre**, luego, rállalo. Corta en rodajas el **ajo tierno**.

2

Cocina los fideos

Calienta una sartén a fuego medio (sin **aceite**) y agrega los **anacardos**. Cocina removiendo durante 2-3 min, hasta que se tuesten ligeramente, y retíralos. Pon a hervir una olla mediana con **agua** y añade una pizca de **sal**. Cuando hierva, agrega los **fideos** y cocina 2 min, hasta que estén tiernos. Una vez cocido, escurre en un colador. Pasa los **fideos** por agua fría para evitar que se peguen.

CONSEJO: *Ten cuidado con los anacardos, pueden quemarse fácilmente.*

3

Cocina el pollo y las verduras

En la sartén que has utilizado antes, pon un chorrito de **aceite**, el **jengibre** y el **ajo** y calienta a fuego medio-alto durante 1-2 min. Sazona el **pollo** al gusto y agrégalo a la sartén. Cocina durante 3-4 min. Añade el **pimiento**, las **judías** y la parte blanca del **ajo tierno** y saltea durante 8-10 min o hasta que las **verduras** estén blandas. **Salpimienta** al gusto.
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

4

Prepara la salsa

Mientras se cocina el **pollo** y los **fideos**, en un bol, añade la **salsa hoisin**, la **miel**, la **salsa de soja** y 20 ml de **agua** por persona, mezcla bien y reserva.

5

Agrega los fideos a las verduras

Cuando estén preparados, agrega los **fideos** y el **glaseado hoisin** a la sartén. Mezcla bien y cocina durante 2-3 min, hasta que todo esté bien caliente y la **salsa** haya espesado. Prueba y **salpimienta** si es necesario.

CONSEJO: *Agrega un poco más de agua si los fideos están un poco secos.*

6

Emplata y disfruta

Divide los **fideos** con **pollo hoisin** entre boles. Espolvorea por encima los **anacardos** y el **ajo tierno** restante.

¡Que aproveche!