

Fideos con pollo al estilo asiático con verduras salteadas y salsa hoisin

<650 calorías • Cocíname primero

Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

12



Pimiento



Fideos japoneses



Ajo tierno



Salsa hoisin



Salsa de soja



Muslos de pollo
troceados



Jengibre



Miel



Anacardos



Judías verdes

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

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

Ingredientes

	2P	4P
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Fideos japoneses 13	200 gramos	400 gramos
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Salsa hoisin 3) 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Muslos de pollo troceados*	250 gramos	500 gramos
Jengibre	1 unidad	1 unidad
Miel	2 sobres	4 sobres
Anacardos 2) 60) 62) 72)	10 gramos	20 gramos
Judías verdes	100 gramos	200 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	40 ml	80 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	434 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2615/ 625	603/ 144
Grasas (g)	8,2	1,9
de las cuales saturadas (g)	2,1	0,5
Carbohidratos (g)	92,6	21,4
de los cuales azúcares (g)	18,0	4,2
Proteínas (g)	38,5	8,9
Sal (g)	3,3	0,8

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.



Prepara los vegetales

Corta el **pimiento** por la mitad y desecha el corazón y las semillas. Córtales en tiras finas. Retira las puntas de las **judías verdes** y córtalas en tercios. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla el **jengibre**. Corta en rodajas el **ajo tierno**.



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 el **agua** (ver cantidad en ingredientes), mezcla bien y reserva.



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.



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 **salpimenta** si es necesario.

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



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. **Salpimenta** al gusto.

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



Emplata y disfruta

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

¡Que aproveche!