

Fideos con pollo al curry con verduras salteadas y leche de coco

<650 calorías | Fácil y rápido | Picante • Cociname primero
Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

12



Fideos udon



Pechuga de pollo troceada



Pasta de curry rojo Tailandés



Leche de coco



Calabacín



Chili en escamas



Mix de especias tailandesas



Cebolla

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Colador, sartén grande, cazo mediano, plato.

Ingredientes

	2P	4P
Fideos udon 13)	300 gramos	600 gramos
Pechuga de pollo troceada*	250 gramos	500 gramos
Pasta de curry rojo Tailandés	1 sobre	2 sobres
Leche de coco*	200 gramos	400 gramos
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Mix de especias tailandesas	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	563 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2567/ 614	456/ 109
Grasas (g)	20,3	3,6
de las cuales saturadas (g)	16,2	2,9
Carbohidratos (g)	58,3	10,4
de los cuales azúcares (g)	9,0	1,6
Proteínas (g)	38,0	6,8
Sal (g)	3,1	0,5

Alérgenos

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.



Saltea el pollo

En un bol, agrega el **mix de especias tailandesas** y las **pechugas de pollo troceadas**. Sazona con **sal** y **pimienta** y mezcla todo bien. En una sartén grande, pon un chorrito de **aceite** a calentar a fuego medio. Luego, agrega el **pollo** sazonado y cocina 5-6 min, hasta que esté dorado. Retíralo del fuego y reserva en un plato.



Prepara las verduras

Pon a hervir un cazo mediano con abundante **agua** y una pizca de **sal**. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla** y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finitas. Corta el **calabacín** por la mitad y, cada mitad, en dados de 2 cm.



Cocina las verduras y agrega el pollo

En la misma sartén donde has cocinado el **pollo**, agrega el **ajo** y cocina 1-2 min, hasta que se dore. Luego, agrega la **cebolla** y el **calabacín** y cocina 5 min o hasta que quede la **cebolla** transparente y el **calabacín** tierno. Agrega la **leche de coco** y la **pasta de curry rojo**, cocina a fuego medio-fuerte durante 4-5 min. Agrega el **pollo** a la sartén y **salpimienta** al gusto.



Cocina los fideos

Cuando el **agua** del cazo hierva, agrega los **fideos udon** y cocina durante 2 min. Pasado este tiempo, escúrrelos con ayuda de un colador y reserva.



Agrega los fideos al curry

Agrega los **fideos udon** a la sartén con el **pollo al curry**. Calienta a fuego medio-alto y saltea todo junto durante otros 1-2 min más, hasta que se integren todos los ingredientes.



Emplata y disfruta

Sirve los **fideos con pollo** en un bol y decora con el **chili en escamas** al gusto.

¡Que aproveche!