

# Ramen casero con tofu

## fideos udon y pak choi salteado

Vegetariano <650 calorías Picante opcional • Huevos no incluidos  
Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

15



Fideos udon



Tofu



Caldo vegetal



Ajo tierno



Salsa de soja



Salsa de soja dulce



Jengibre



Chili rojo



Pak choi



Lima



Aceite de sésamo



Mix de especias tailandesas

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Olla grande, tapa, cazo con tapa, bol mediano, sartén antiadherente.

## Ingredientes

	2P	4P
Fideos udon <b>13)</b>	150 gramos	300 gramos
Tofu* <b>11) 72)</b>	150 gramos	300 gramos
Caldo vegetal <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
Ajo tierno	½ unidad	1 unidad
Salsa de soja <b>11) 13)</b>	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja dulce <b>11)</b>	2 sobres	3 sobres
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Chili rojo	½ unidad	1 unidad
Pak choi	110 gramos	220 gramos
Lima	1 unidad	1 unidad
Aceite de sésamo <b>3)</b>	½ sobre	1 sobre
Mix de especias tailandesas	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Huevo	2 unidades	4 unidades
Agua	800 ml	1600 ml
Mantequilla	½ cucharada	1 cucharada

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	397 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1965/ 470	495/ 118
Grasas (g)	10,7	2,7
de las cuales saturadas (g)	1,6	0,4
Carbohidratos (g)	52,4	13,2
de los cuales azúcares (g)	25,3	6,4
Proteínas (g)	19,1	4,8
Sal (g)	5,6	1,4

## Alérgenos

**3)** Sésamo **10)** Apio **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.

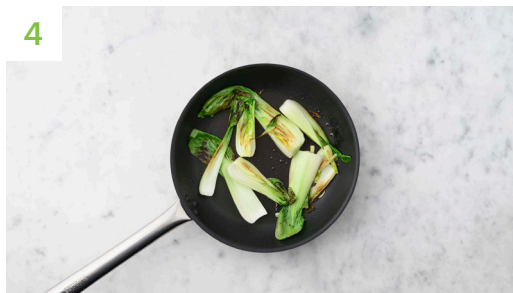
## ¡Ponle nota!

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



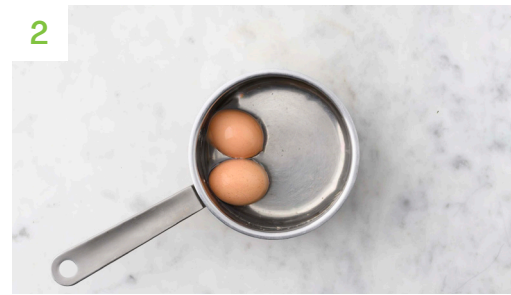
## Cocina el tofu

Corta el **tofu** en cuadrados pequeños de 1 cm. En un bol, pon las **especias tailandesas** y agrega el **tofu**. Remueve bien para que el **tofu** quede cubierto de las **especias**. En una sartén antiadherente, pon a calentar un chorrito de **aceite** a fuego medio, luego, saltea el **tofu** durante 2-3 min. Retíralo y reserva en un plato.



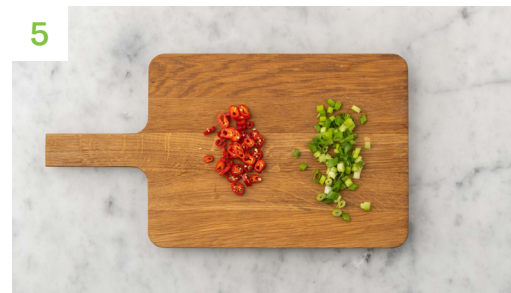
## Saltea el pak choi

En la misma sartén donde has cocinado el **tofu**, añade la mitad del **aceite de sésamo** (doble para 4p) y un chorrito de **aceite** y deja que se caliente. Corta el **pak choi** por la mitad y añádelo a la sartén. Cocina a fuego medio 3 min por lado, hasta que esté blando.



## Hierve los huevos

Mientras, pon un cazo pequeño con **agua** suficiente para hervir los **huevos** (ver cantidad en ingredientes), añade un poco de **sal** y cubre con una tapa. Una vez esté hirviendo, agrega los **huevos** y cocina por 11-12 min. Cuando estén cocinados, escurre el **agua** y agrega **agua** fría al cazo.



## Prepara el aderezo

Una vez que el **caldo** esté hirviendo, agrega los **fideos udon** y cocina por 2 min. Pela los **huevos** y córtalos por la mitad. Corta el **chili** en rodajas finas de 0,5 cm y reserva. Corta el **ajo tierno** en rodajas finas de 0,5 cm y reserva. Corta la **lima** en gajos.  
**RECUERDA:** Lávate bien las manos después de manipular el chili.



## Cocina las verduras

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla el **jengibre**. En una olla grande, agrega un chorrito de **aceite** o, de manera opcional, la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). Agrega el **ajo** y el **jengibre** y cocina 1-2 min o hasta que esté dorado. Luego, agrega la **salsa de soja**, la **salsa de soja dulce**, el **caldo vegetal** en polvo y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Cubre la olla con una tapa y deja que hierva.



## Emplata

Sirve el **ramen** en dos boles y coloca el **tofu** encima. Luego, añade el **pak choi** un lado. Decora con el **ajo tierno** y el **chili** picado al gusto. Exprime un gajo de **lima** en cada bol para acabar el plato. Sirve los gajos de **lima** restantes a un lado.

**CONSEJO:** No agregues todo el chili si no te gusta el picante.

¡Que aproveche!