

# Ramen casero de pollo

## con fideos udon y verduras

Fácil y rápido **Picante opcional** • Cocínalo primero • Huevos no incluidos  
Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

1



Caldo de pollo



Pechuga de pollo



Fideos udon



Ajo tierno



Salsa de soja



Salsa de soja dulce



Jengibre



Lima



Mix de especias tailandesas



Chili en escamas

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

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Rallador, bol grande, tapa, cazo con tapa, jarra medidora, papel de cocina, olla.

## Ingredientes

	2P	4P
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Pechuga de pollo*	250 gramos	500 gramos
Fideos udon <b>13)</b>	150 gramos	300 gramos
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Salsa de soja <b>11) 13)</b>	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja dulce <b>11)</b>	1 sobre	2 sobres
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Lima	1 unidad	1 unidad
Mix de especias tailandesas	1 sobre	2 sobres
Chili en escamas	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	368 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1766/ 422	480/ 115
Grasas (g)	1,4	0,4
de las cuales saturadas (g)	0,4	0,1
Carbohidratos (g)	39,6	10,8
de los cuales azúcares (g)	14,3	3,9
Proteínas (g)	32,5	8,8
Sal (g)	4,6	1,2

## Alérgenos

**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?

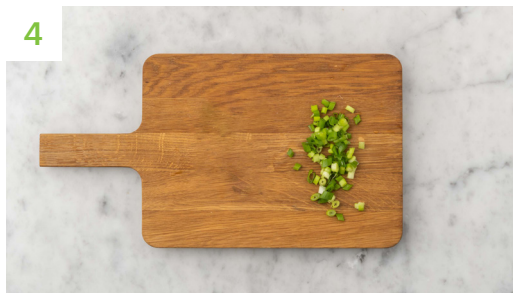
Entra en helllofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



## Sazona el pollo

Seca las **pechugas de pollo** con papel de cocina. En un bol grande, pon las **especias tailandesas**, **sal** y **pimienta**, agrega el **pollo** y mezcla todo bien. En una olla, pon a calentar un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo** y cocínalo 4-5 min o hasta que esté dorado, luego, retíralo y reserva en un plato.

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



## Corta los vegetales

Corta el **ajo tierno** en rodajas finas de 0,5 cm y reserva.



## Hierve los huevos

Mientras, pon a hervir un cazo mediano con suficiente **agua** para hervir los **huevos** (ver cantidad en ingredientes) y añade una pizca de **sal**. Tápalo con una tapa. Una vez esté hirviendo, agrega los **huevos** y cocina por 11-12 min sin la tapa.



## Prepara las proteínas

Una vez que el **caldo** hierva, agrega los **fideos** y cocina por 2 min. Pela los **huevos** y córtalos por la mitad. Corta el **pollo** en tiras de 2 cm y reserva.



## Prepara el caldo

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) y la mitad del **jengibre** (doble para 4p). En la olla, 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 de pollo** en polvo y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Cubre la olla con una tapa y deja que hierva.



## Emplata y disfruta

Sirve el **ramen** en boles, coloca las **tiras de pollo** y el **huevo** encima. Por último, agrega el jugo de un gajo de **lima**, el **ajo tierno** y el **chili en escamas** al gusto.

¡Que aproveche!