

Ramen casero de pollo

con verduras y huevo duro

Carne, pescado y más **Picante opcional** 25 minutos • Huevos no incluidos

1



Caldo de pollo



Pechuga de pollo



Fideos udon



Ajo tierno



Salsa de soja



Salsa de soja dulce



Jengibre



Chili rojo



Lima



Mix de especias tailandesas

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:

Jarra medidora, papel de cocina, bol grande, olla con tapa, cazo con tapa, cuchara, rallador.

Ingredientes

	2P	4P
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Pechuga de pollo*	250 gramos	500 gramos
Fideos udon 13)	150 gramos	300 gramos
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja dulce 11)	1 sobre	2 sobres
Jengibre	1 unidad	1 unidad
Chili rojo*	1 unidad	2 unidades
Lima	1 unidad	1 unidad
Mix de especias tailandesas	1 sobre	2 sobres

*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)	1765/ 422	445/ 106
Grasas (g)	1,5	0,4
de las cuales saturadas (g)	0,4	0,1
Carbohidratos (g)	41,2	10,4
de los cuales azúcares (g)	15,1	3,8
Proteínas (g)	33,0	8,3
Sal (g)	4,5	1,1

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 hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



¡Recíclame!

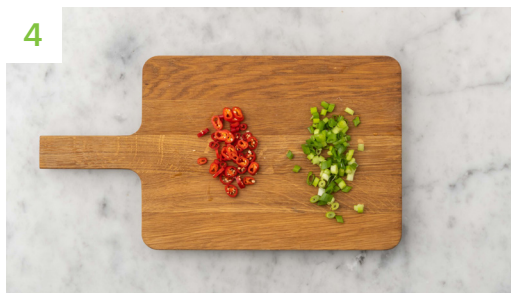
Papel Certificado FSC Mixto: procedente de fuentes responsables



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 1 cucharada de **aceite de oliva** por persona 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 **chili** en rodajas finas de 0,5 cm y reserva. Corta el **ajo tierno** en rodajas finas de 0,5 cm y reserva.

RECUERDA: Lávate bien las manos después de manipular el chili.



Hierve los huevos

Mientras, pon a hervir un cazo mediano con suficiente **agua** para hervir 1 **huevo** por persona y añade una pizca de **sal**. Tápallo 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 pica medio diente de **ajo** por persona. Con la ayuda de una cuchara, pela el **jengibre**, luego, rállalo. En la misma olla donde has cocinado el **pollo**, agrega 1 cucharadita de **mantequilla** o de **aceite** por persona, 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 500 ml de **agua** por persona. 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** picado.

CONSEJO: No agregues todo el chili si no te gusta demasiado el picante (¡PICA!).

¡Que aproveche!