

Ramen casero con tofu

fideos udon y portobellos salteados

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



Portobello



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 13)	300 gramos	600 gramos
Tofu* 11)	150 gramos	300 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Ajo tierno	1 unidad	1 unidad
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja dulce 11)	1 sobre	2 sobres
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Chili rojo	½ unidad	1 unidad
Portobello	250 gramos	500 gramos
Lima	1 unidad	1 unidad
Aceite de sésamo 3)	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	510 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2155/ 515	423/ 101
Grasas (g)	11,4	2,2
de las cuales saturadas (g)	1,7	0,3
Carbohidratos (g)	59,2	11,6
de los cuales azúcares (g)	9,8	1,9
Proteínas (g)	22,8	4,5
Sal (g)	3,9	0,8

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 la mitad de 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.



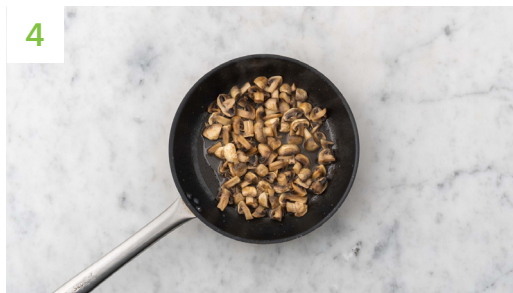
Hierve los huevos

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.



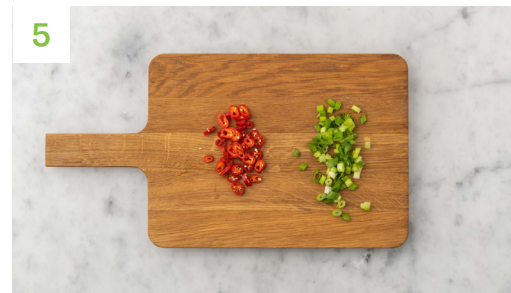
Prepara el caldo

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). En una olla, agrega un chorrito de **aceite** o 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.



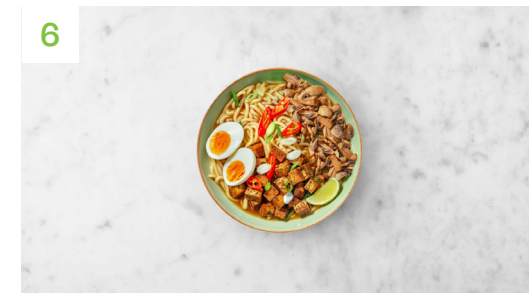
Saltea los portobellos

Limpia los **portobellos** con la ayuda de un paño húmedo. Luego, córtalos en cuartos. 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. Agrega los **portobellos** y las **especias tailandesas** restantes y cocina a fuego medio 5-6 min, hasta que se doren y ablanden.



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 la mitad del **chili** (doble para 4p) 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.



Emplata y disfruta

Sirve el **ramen** en dos boles y coloca el **tofu** y el **huevo** encima. Luego, añade los **portobellos** salteados 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!