



# Fideos con tofu salteado al estilo japonés

## con calabacín y semillas de sésamo

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido Picante opcional • Solo con una sartén

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

10



Tofu



Semillas de sésamo blancas



Fideos udon



Salsa de soja



Jengibre



Cebolla roja



Calabacín



Chili en escamas

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, harina, agua, vinagre de vino tinto.



## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Rallador, bol mediano, sartén mediana, bol pequeño.

## Ingredientes

	2P	4P
Tofu* <b>11</b>	150 gramos	300 gramos
Semillas de sésamo blancas <b>3</b>	15 gramos	30 gramos
Fideos udon <b>13</b>	300 gramos	600 gramos
Salsa de soja <b>11</b> <b>13</b>	2 sobres	4 sobres
Jengibre	1 unidad	2 unidades
Cebolla roja	½ unidad	1 unidad
Calabacín*	½ unidad	1 unidad
Chili en escamas	1 sobre	1 sobre
Ajo	1 unidad	2 unidades
Harina	10 gramos	20 gramos
Agua	100 ml	200 ml
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	438 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2203/ 527	503/ 120
Grasas (g)	11,8	2,7
de las cuales saturadas (g)	1,7	0,4
Carbohidratos (g)	57,3	13,1
de los cuales azúcares (g)	3,4	0,8
Proteínas (g)	24,5	5,6
Sal (g)	3,9	0,9

## Alérgenos

**3) Sésamo 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](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



1



## Prepara las verduras y marina el tofu

Ralla el **jengibre**. Corta el **tofu** en dados de 2-3 cm y ponlo en un bol. Agrega la mitad del **jengibre** rallado y la mitad de la **salsa de soja**. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta el **calabacín** por la mitad y, luego, corta una mitad (doble para 4p) en medias lunas de 1-2 cm. Pela y corta la **cebolla** por la mitad, luego, corta una mitad (doble para 4p) en tiras finitas.

3



## Cocina las verduras y los fideos

Añade a la sartén la **cebolla** y el **calabacín** y saltea todo junto durante 5-6 min más. En un bol, mezcla la **salsa de soja** restante con el **vinagre de vino tinto** y la **harina** (ver cantidad en ingredientes de ambas). Añade a la sartén los **fideos udon**, la **salsa** del bol y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Saltea todo junto durante 2-3 min, hasta que la **salsa** espese y los ingredientes se integren. Remueve para que los **fideos** se separen. **Salpimienta**.

2



## Saltea el tofu

Calienta una sartén a fuego medio con un chorrito de **aceite**. Saltea el **tofu** 2-3 min, luego, añade la mitad de las **semillas de sésamo** y saltea 1-2 min más. Retira de la sartén y reserva en un bol. En la misma sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** y el **jengibre** restante. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore.

4



## Emplata y disfruta

Sirve los **fideos** con **tofu** salteado y **verduras** en boles. Decora con las **semillas de sésamo** restantes y **chili en escamas** al gusto.

## ¡Que aproveche!