

Sopa asiática de pollo con fideos udon con ajo tierno y chili en escamas

<650 calorías **Fácil y rápido** **Picante opcional** • Huevos no incluidos

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

14



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, huevo, ajo, mantequilla, agua.

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bol grande, tapa, cazo con tapa, jarra medidora, papel de cocina, olla, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Fideos udon 13)	300 gramos	600 gramos
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja dulce 11)	2 sobres	3 sobres
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Lima	½ unidad	1 unidad
Mix de especias tailandesas	1 sobre	2 sobres
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Huevo	2 unidades	4 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Mantequilla	½ cucharada	1 cucharada
Agua	800 ml	1600 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	437 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2451/ 586	561/ 134
Grasas (g)	1,8	0,4
de las cuales saturadas (g)	0,5	0,1
Carbohidratos (g)	57,3	13,1
de los cuales azúcares (g)	12,2	2,8
Proteínas (g)	35,7	8,2
Sal (g)	4,5	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.



Sazona el pollo

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Seca el **pollo** y colócalo en un bol. Agrega las **especias tailandesas**, **salpimentada** y mezcla. En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo** y cocina 3-4 min por lado, hasta que esté bien cocinado en el interior. Retira de la olla y reserva.
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Hierve los huevos

Mientras tanto, 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 los ingredientes

Mientras tanto, corta el **ajo tierno** en rodajas finas de 0,5 cm y reserva. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p).



Cocina la sopa

En la olla, agrega un chorrito de **aceite** o la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) junto al **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren. 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 lleva a ebullición.



Prepara las proteínas

Pela los **huevos** y córtalos por la mitad. Corta el **pollo** en tiras de 2 cm. Cuando el **caldo** hierva, agrega a la olla los **fideos udon**, remueve para separarlos y cocina 1-2 min. Prueba la **sopa** y rectifica de **sal** y **pimienta**.



Emplata y disfruta

Sirve la **sopa** en platos hondos, 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!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

