Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



PLATOS PRINCIPALES

Ramen express

10min 1 ración

Ingredientes

- Huevos
- Contramuslo de pollo
- Setas
- Caldo preparado
- Una cucharada de crema de cacahuete
- Una cucharada de miso
- Un poco de salsa de soja
- Agua
- Fideos asiáticos

Elaboración

1. Cuando el agua empiece a hervir, añade los huevos y cocínalos durante 7 minutos
2. Transcurrido el tiempo, enfríalos en un cuenco con agua muy fría para pelarlos después más fácilmente
3. Cocina el contramuslo de pollo y las setas, dándoles la vuelta
4. Calienta el caldo
5. En el plato donde vayas a servir, añade la crema de cacahuete, el miso, un poco de salsa de soja y un poco del caldo caliente, y mezcla para homogeneizar los sabores
6. Reserva el contramuslo y las setas
7. En la misma sartén, añade agua y hierve los fideos
8. Una vez cocidos, sirve los fideos sobre la base, y añade el contramuslo de pollo, las setas y el caldo
9. Añade los huevos a tu ramen

RECOMENDACIONES

Admite variaciones: puedes usar otra carne o una proteína vegetal como tofu, o cambiar la verdura según lo que tengas en la nevera. Si tienes caldo casero, es mejor que el preparado. Si no tienes fideos asiáticos, puedes usar espaguetis normales.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion