Evita Me



PLATOS PRINCIPALES

Ramen con pollo y salsa de cacahuete

2 raciones · 664 kcal

Ingredientes

- Contramuslos de pollo, uno por persona
- Un poco de caldo de pollo
- 2 cucharadas de miel
- Salsa teriyaki
- Un chorrito de salsa de soja
- Una cucharadita de crema de cacahuete
- Un poco de salsa de soja
- Unas cuantas gotas de salsa canaria picante
- Medio vasito de agua
- Fideos udon
- Huevo

POR RACIÓN

Proteínas	36 g
Grasas	25 g
Hidratos	74 g
Fibra	2,4 g

Elaboración

1. Cuando los contramuslos estén casi hechos completamente, añadir un poco de caldo de pollo, dos cucharadas de miel y echar salsa teriyaki en los dos contramuslos
2. Añadir un chorrito de salsa de soja, tapar y dejar cocinar unos 3 4 minutos a fuego medio
3. Reservar el pollo
4. Añadir caldo de pollo, a gusto, una cucharadita de crema de cacahuete y un poco de salsa de soja
5. Añadir unas cuantas gotas de salsa canaria picante
6. Añadir medio vasito de agua; para integrar bien la crema de cacahuete, usar la batidora de leche
7. Añadir los fideos udon y dejarlos hervir el tiempo que indique la bolsa
8. Cocer el huevo 6 minutos y medio y pelarlo con el truco de la cuchara
9. Cortar los contramuslos en tiras
10. Cortar el huevo por la mitad

RECOMENDACIONES

También queda muy rico si le echáis gyozas de pollo al caldo con los udon

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Evita Me
cooknest.app/@eviiitaame · Instagram @eviiitaame