

# KITS DE COMIDA

## Fideos de Sésamo con Tomate, Pepino y Aguacate

TIEMPO DE MONTAJE / COCCIÓN: 15 minutos o menos

**El plato fresco a temperatura ambiente del chef Tim Ma está cargado de textura. Los fideos son lo único que necesitas para cocinar. ¿Quieres hacer más vistiéndote tú mismo? Consulte la NOTA a continuación.**

**LO QUE NECESITAS:** Una olla, un colador, un tazón mediano, un tazón grande, una tabla de cortar, un cuchillo afilado, sal, pimienta.

**LO QUE PUEDEN HACER LOS NIÑOS:** Exprima el jugo de lima, mezcle la cobertura de vegetales, escurra los fideos soba enfriados, mezcle los fideos con el aderezo.

**LO QUE PUEDE AGREGAR:** Pollo cocido, salmón enlatado, atún enlatado o frijoles blancos cocidos.

### PARA HACER 4 PORCIONES

8 onzas de fideos soba secos (1 paquete)

8 onzas de tomates cherry o uva, cada uno cortado por la mitad (en el paquete preparado)

1/2 pepino sin semillas, cortado en trozos pequeños (en el paquete preparado)

1 aguacate maduro

4 hojas de menta

1 lima

Aderezo de jengibre y ajo (preparado)

1 paquete de semillas de sésamo (1 cucharada más 1 cucharadita)

Sal y pimienta

Huevos con salsa de soja (en recipiente preparado)



**COCINA LOS FIDEOS:** Hierva 6 tazas de agua en una olla; agregue los fideos y cocine por 6 minutos. Escurra y transfiera inmediatamente los fideos a un tazón grande con agua fría para que se enfríen.



**MEZCLA LAS VERDURAS:** Combina los tomates y el pepino en un tazón mediano. Corta el aguacate por la mitad, desecha el hueso y pélalo. Cortar la pulpa en rodajas finas o en trozos. Apila las hojas de menta en una tabla de cortar y luego córtalas en rodajas muy finas. Agrega el aguacate y la menta al bol. Corta la lima por la mitad y luego exprime su jugo en el bol. Revuelva para cubrir todas las verduras.



**ARMAR EL PLATO:** Escurrir bien los fideos, vertiendo toda el agua. Vuelva a colocarlos en el mismo recipiente. Agrega un poco de aderezo y semillas de sésamo; revuelva para cubrir. Prueba y agrega una pizca de sal y pimienta (o tanto como quieras). Divida los fideos aliñados en 4 tazones para servir. Coloque la mezcla de verduras encima de cada porción. Corta cada huevo con salsa de soja por la mitad y agrega 1 o 2 mitades a cada tazón.



Para hacer su propio aderezo de jengibre y ajo, mezcle 4 cucharadas de vinagre de arroz sin condimentar, 2 cucharadas de salsa de soja, 1 cucharadita de aceite de sésamo, 1 cucharadita de miel, 1 cucharadita de ajo picado, 1 cucharadita de jengibre picado pelado en un frasco. Selle la tapa y agite hasta que esté bien mezclado. Esto se puede refrigerar hasta por 3 días.

# CONSEJOS PARA EL KIT DE COMIDA

## ¿SABÍAS?



¡LOS FIDEOS SOBA son una buena fuente de proteína y fibra! Se cocinan rápidamente y no es necesario agregar sal al agua de cocción.



¡EL MARINADO de los huevos con salsa de soja se puede usar una vez más para hacer otro lote! Vuelva a calentar hasta que esté casi hirviendo, luego apague el fuego y agregue los huevos cocidos y pelados.



Los HUEVOS DE SALSA DE SOJA son populares en platos japoneses y chinos. Los huevos se hierven duros o blandos, luego se pelan y se sumergen en salsa de soja caliente durante solo unos minutos, lo que los colorea de color marrón claro. Se disfrutan en tazones de ramen y encima de arroz al vapor.



Las HOJAS DE MENTA frescas de este kit añaden sabor y sabor a la receta de fideos soba (incluida en esta caja), ¡pero también son buenas para las bebidas de verano! Congele en bandejas de agua / cubitos de hielo, para té helado, limonada y agua fresca.

## ¿QUÉ MÁS PUEDES HACER CON LOS INGREDIENTES? ¿EN ESTE KIT DE COMIDAS?

### ¡SOPA DE FIDEOS SOBA!

Cocine los fideos soba (como se indica en la receta adjunta) y agréguelos a su caldo de sopa favorito. Cubra con las mitades de huevo con salsa de soja y rocíe con su salsa picante favorita o aceite de chile.

### ENSALADA DE KALE DE JENGIBRE!

Mezcle la col rizada picada o sus verduras favoritas con la mezcla de tomate, pepino y aguacate (de la receta adjunta) y aderezo de jengibre y ajo. Espolvorea con semillas de sésamo.

### AGUACATES RELLENOS A LA PLANCHA!

Cocine las mitades de aguacate en una sartén o parrilla al aire libre hasta que se formen las marcas de la parrilla. Llene las mitades con una proteína adicional (como camarones cocidos o salmón enlatado). Rocíe con el aderezo de jengibre y ajo.

### BROCHETAS DE TARDE!

Inserte palillos de dientes en los tomates cherry / uva y pepinos. Mezcle un poco de su mantequilla de nueces favorita y hojuelas de pimiento rojo triturado en un poco del aderezo de jengibre y ajo para crear una salsa para mojar.