



HELLO
FRESH

Pulpo glaseado al kimchi con salsa de maíz

con pak choi y quinoa

Sabores del mar

Picante

Preparation time : 25 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/pulpo-glaseado-al-kimchi-con-salsa-de-maiz-608>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Jarra medidora, Túrmix, Bol, Cazo con tapa, Sartén antiadherente

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Quinoa (gramo(s))	100	200	300
Maíz dulce (gramo(s))	140	280	420
Queso crema (paquete)	1	2	3
Pak choi (gramo(s))	110	220	330
Kimchi (unidad(es))	1	2	3
Salsa de soja (sobre(s))	1	2	3
Pulpo (gramo(s))	200	400	600
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	3	6	9
Agua (mililitro(s))	200	400	600

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	2001 kj
Valor energético (kcal)	478 kcal
Grasas	29.3 g
de las cuales saturadas	6.3 g
Carbohidratos	42 g
de los cuales azúcares	6.8 g
Fibra	6.7 g
Proteínas	26.7 g
Sodio	3.69 mg

Allergens

Moluscos, Leche, Soja, Pescado, Puede contener trazas de alérgenos, Crustáceos, Gluten, Trigo

Always check the product labels for allergen information.



Quinoa en marcha

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- En un cazo, agrega el **agua**, **sal** y la **quinoa**.
- Lleva a ebullición, luego, cocina tapado a fuego medio-bajo 12 min.
- Una vez listo, remueve y deja reposar con la tapa puesta.
- Escurre el **maíz** y colócalo en una jarra medidora.
- Añade el **queso crema** y un chorrito de **agua** y tritura con un túrmix, hasta obtener una **salsa** lisa. Rectifica de **sal** y **pimienta**.



Combina para más sabor

- En un bol, mezcla el **kimchi** y la **salsa de soja**.
- Seca el **pulpo** y **salpimienta**.
- En la misma sartén antiadherente, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **pulpo** y cocina 5-6 min, dando la vuelta para que quede uniformemente dorado y caliente.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.



Verduras al fuego

- Corta el **pak choi** por la mitad a lo largo.
- En una sartén antiadherente, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Añade el **pak choi**, **salpimienta** y cocina 3 min por lado.
- Añade un chorrito de **agua** y cocina tapado 3-4 min más o hasta que esté tierno.
- Retira de la sartén.



Listo para disfrutar

- Agrega la mezcla de **kimchi** y **soja** al **pulpo** y retira del fuego. Da la vuelta al **pulpo** para que quede impregnado por todas partes.
- Adereza la **quinoa** cocida con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.
- Sirve la **salsa de maíz** en un lado de los platos y coloca encima el **pulpo** al **kimchi**.
- Al otro lado, sirve por separado la **quinoa** y el **pak choi**.

Enjoy your meal!