



Poke de langostinos con salsa teriyaki con tirabeques salteados y zanahoria encurtida

<650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

19



Salsa teriyaki



Langostinos



Tirabeques



Arroz jazmín



Lima



Zanahoria

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, azúcar, agua.

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Rallador, colador, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén mediana, papel de cocina, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Salsa teriyaki 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Langostinos* 5)	150 gramos	300 gramos
Tirabeques	100 gramos	200 gramos
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Lima	½ unidad	1 unidad
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Azúcar	½ cucharadita	1 cucharadita
Agua para el arroz	300 ml	600 ml
Agua para la salsa	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	349 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2393/ 572	686/ 164
Grasas (g)	4,2	1,2
de las cuales saturadas (g)	0,5	0,1
Carbohidratos (g)	85,9	24,6
de los cuales azúcares (g)	14,4	4,1
Proteínas (g)	25,7	7,4
Sal (g)	2,5	0,7

Alérgenos

5) Crustáceos **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.



Prepara la zanahoria encurtida

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **zanahoria** y, con el pelador, haz cintas a lo largo. Ralla la piel de media **lima** (doble para 4p), luego, corta la **lima** en cuartos. En un bol, agrega las **cintas de zanahoria**, el zumo de ¼ de **lima** (doble para 4p) y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta**, mezcla bien y reserva hasta el emplatado.



Cuece el arroz

Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes) y añade una pizca de **sal** al gusto. Tápalo y llévalo a ebullición. Cuando hierva, añade el **arroz**, baja el fuego a medio-bajo y tápalo de nuevo. Deja cocinar 12 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, déjalo reposar con la tapa durante al menos 10 min. Después, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón.



Cocina los tirabeques

Mientras tanto, retira la flor de los **tirabeques**, luego córtalos por la mitad a lo largo. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega los **tirabeques**, **salpimenta** y saltea 3 min, hasta que se doren. Luego, añade el **ajo** y saltea 1 min más. Retira de la sartén y reserva en un bol.



Saltea los langostinos

Seca los **langostinos** con papel de cocina. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cuando el **aceite** esté caliente, agrega los **langostinos**, **salpimenta** y cocina 1-2 min, hasta que se doren.

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



Agrega la salsa teriyaki

En la sartén con los **langostinos**, agrega la **salsa teriyaki** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes). Cocina a fuego bajo 2-3 min más, removiendo frecuentemente, hasta que la **salsa** espese y los **langostinos** queden cubiertos por la **salsa**.



Emplata y disfruta

Agrega **ralladura de lima** al gusto al cazo con el **arroz** y remueve. Sirve el **arroz** en boles y reparte encima los **langostinos teriyaki**, los **tirabeques salteados** y la **zanahoria encurtida**. Sirve los **gajos de lima** restantes a un lado para exprimir sobre el plato.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

