Arroz chaufa con langostinos marinados

con pimiento salteado y ajo tierno

<650 calorías | Fácil y rápido • Huevos no incluidos

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

13

Langostinos

Arroz basmati

Salsa de soja

Jengibre

Ajo tierno

Aceite de sésamo

Mostaza

Pimiento

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bol, colador, cazo con tapa, jarra medidora, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Langostinos* **5)**	150 gramos	300 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Salsa de soja **11) 13)**	2 sobres	4 sobres
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Aceite de sésamo **3)**	1 sobre	2 sobres
Mostaza **9)**	1 sobre	2 sobres
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Orégano	½ cucharadita	1 cucharadita
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	320 ml	640 ml
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Huevo	1 unidad	2 unidades

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**352 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	2368/ 566	673/ 161
Grasas (g)	8,8	2,5
de las cuales saturadas (g)	1,2	0,3
Carbohidratos (g)	63,2	18,0
de los cuales azúcares (g)	5,1	1,4
Proteínas (g)	24,8	7,0
Sal (g)	3,7	1,1

Alérgenos

3) Sésamo **5)** Crustáceos **9)** Mostaza **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.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C007472

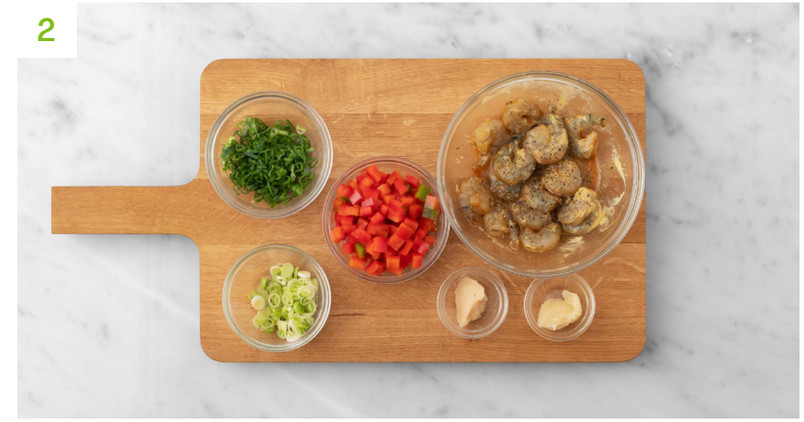
1

Cocina el arroz

Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y añade el **arroz** y **sal** al gusto. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, 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 y que los granos queden sueltos.*

2



Prepara los ingredientes

En un bol mediano, agrega los **langostinos**, la **mostaza**, la mitad de la **salsa de soja** y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta**, mezcla bien y reserva. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas, luego, córtalo en cuadrados de 1 cm. Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno**. Corta ambas partes en rodajas finas.

3

Saltea el arroz

En una sartén grande, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Agrega la parte blanca del **ajo tierno** y el **pimiento** y cocina 3-4 min, removiendo constantemente. Agrega el **arroz basmati** cocido y cocina 2 min más. Agrega el **aceite de sésamo**, la **salsa de soja** restante y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1-2 min. **Salpimienta** y remueve bien.

4

Emplata y disfruta

Aparta los ingredientes hacia los bordes de la sartén y agrega un chorrito de **aceite** en el centro. Añade el **huevo** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1 min. Luego, remueve con ayuda de una espátula, de forma que el **huevo** se integre con el **arroz** y las **verduras**. Añade los **langostinos** y el **marinado** restante a la sartén y cocina 2 min. Sirve el **arroz chaufa con langostinos** en platos hondos y espolvorea la parte verde del **ajo tierno**.

¡Que aproveche!