



# Poke de langostinos con salsa teriyaki con calabacín salteado y zanahoria encurtida

<650 calorías **Fácil y rápido**

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

13



Salsa teriyaki



Langostinos



Arroz jazmín



Lima



Zanahoria



Calabacín

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 <b>11) 13)</b>	1 sobre	2 sobres
Langostinos* <b>5)</b>	150 gramos	300 gramos
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Lima	1 unidad	1 unidad
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Calabacín*	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
<b>en base a los ingredientes sin cocinar</b>	<b>414 g</b>	<b>100 g</b>
Valor energético (kJ/kcal)	2297/ 551	555/ 133
Grasas (g)	4,3	1,0
de las cuales saturadas (g)	0,4	0,1
Carbohidratos (g)	82,7	20,0
de los cuales azúcares (g)	14,6	3,5
Proteínas (g)	24,6	5,9
Sal (g)	2,6	0,6

## 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.

## ¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en [heloofresh.es](https://heloofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



### Prepara la zanahoria encurtida

Pela la **zanahoria** y, con la ayuda del pelador, haz cintas a lo largo. Pon las cintas de **zanahoria** en un bol. Ralla la piel de media **lima** (doble para 4p) y corta la **lima** en cuartos. Exprime uno de los cuartos de **lima** (doble para 4p) en el bol con la **zanahoria**. **Salpimienta**, agrega el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes), mezcla bien y reserva hasta el emplatado.



### 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**, **salpimienta** y cocina 1 min, hasta que se doren.

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



### 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.



### Agrega la salsa teriyaki

Agrega a la sartén la **salsa teriyaki** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes). Cocina a fuego lento 2-3 min, hasta que la **salsa** espese y los **langostinos** queden cubiertos por la **salsa**.



### Cocina el calabacín

Mientras tanto, haz cintas a lo largo del **calabacín** con la ayuda de un pelador. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Agrega el **calabacín** y saltea 4-6 min, hasta que esté tierno. Retira de la sartén y reserva en un bol.



### Emplata y disfruta

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

¡Que aproveche!