



Crema casera de zanahoria y langostinos

acompañada de pan con queso crema al cebollino

Familia

Cocinando: 45 min • Listo en: 45 min

7



Zanahoria



Cebolla



Caldo vegetal



Langostinos



Cebollino



Pan de chapata



Queso crema



Nata líquida

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Túrmix, tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén mediana, pelador, olla, tostadora, papel de cocina.

Ingredientes

	2P	4P
Zanahoria	2 unidades	4 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Langostinos* 5)	150 gramos	300 gramos
Cebollino*	½ unidad	1 unidad
Pan de chapata	2 unidades	4 unidades
Queso crema* 7)	2 paquetes	4 paquetes
Nata líquida* 7)	250 gramos	500 gramos
Ajo	2 unidades	4 unidades
Agua	200 ml	400 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	545 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2900/ 693	533/ 127
Grasas (g)	23,7	4,4
de las cuales saturadas (g)	14,1	2,6
Carbohidratos (g)	71,4	13,1
de los cuales azúcares (g)	15,8	2,9
Proteínas (g)	29,9	5,5
Sal (g)	2,5	0,5

Alérgenos

5) Crustáceos **7)** Leche **10)** Apio **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.

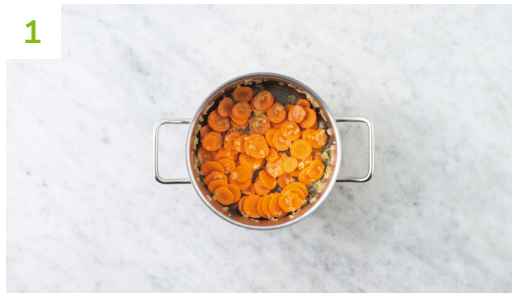
¡Ponle nota!

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

♻️ ¡Recíclame!



1



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla** y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. En una olla, agrega un chorrito de **aceite** y la mitad del **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Añade la **cebolla** y cocina 4-5 min. Pela y corta la **zanahoria** en rodajas de 1 cm. Añade la **zanahoria** y cocina 2-3 min.

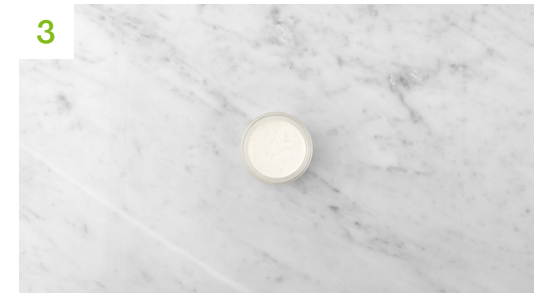
2



Añade el caldo y cocina

En la olla, añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes), la **nata líquida** y el **caldo vegetal** en polvo. Lleva a ebullición, luego, baja a fuego medio y cubre con una tapa. Cocina 20-25 min, hasta que las **zanahorias** estén tiernas. Remueve ocasionalmente.

3



Prepara el queso crema

Mientras tanto, pica finamente la mitad del **cebollino** (doble para 4p) y pon la mitad en un bol. Añade el **queso crema**, **salpimentita** y mezcla bien, de forma que quede una **salsa** homogénea.

4



Tuesta y adereza el pan

Abre el **pan de chapata** y tuéstalo en la tostadora hasta que esté ligeramente dorado. Luego, unta la **crema de queso** al **cebollino** sobre los panes.

CONSEJO: Si no tienes tostadora, puedes utilizar el horno para tostar el pan.

5

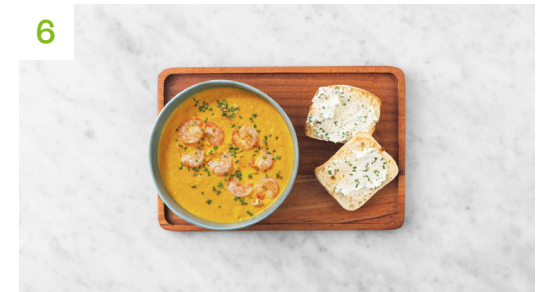


Cocina los langostinos

Seca los **langostinos** con papel de cocina. Cuando queden 2 min para que la **zanahoria** esté tierna, en una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cuando el **aceite** esté caliente, agrega los **langostinos**, el **ajo** restante, **salpimentita** y cocina 1-2 min, hasta que se doren. Cuando estén listos, retira y reserva.

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

6



Acaba la crema y emplata

Cuando la **zanahoria** esté tierna, agrega el contenido de la olla a la jarra medidora y tritura con ayuda de un túrmix hasta que quede una **crema** lisa y suave. **Salpimentita** al gusto. Sirve la **crema de zanahorias** en platos hondos, agrega encima los **langostinos** y espolvorea el **cebollino** picado al gusto. Sirve el **pan** con **queso crema al cebollino** como acompañamiento.

CONSEJO: Puedes triturar la crema en la olla si lo prefieres.

¡Que aproveche!