

# Langostinos con tirabeques salteados sobre bulgur y garbanzos con pesto verde

Fácil y rápido **Picante opcional** • Menos CO2

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

14



Langostinos



Tirabeques



Bulgur



Garbanzos



Cebolla



Caldo vegetal



Pesto de albahaca



Chili en escamas



Limón



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

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Colador, cazo con tapa, jarra medidora, sartén, papel de cocina, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Langostinos* 5)	150 gramos	300 gramos
Tirabeques	100 gramos	200 gramos
Bulgur 13)	120 gramos	240 gramos
Garbanzos 14)	380 gramos	760 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Pesto de albahaca 2) 7) 14)	50 gramos	100 gramos
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Limón	1 unidad	2 unidades
Agua	250 ml	500 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	515 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3151/ 753	612/ 146
Grasas (g)	17,3	3,4
de las cuales saturadas (g)	2,4	0,5
Carbohidratos (g)	80,8	15,7
de los cuales azúcares (g)	5,9	1,1
Proteínas (g)	38,3	7,4
Sal (g)	3,1	0,6

## Alérgenos

2) Frutos secos 5) Crustáceos 7) Leche 10) Apio 13) Cereales que contienen gluten 14) Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Recíclame!



### Sofríe la cebolla

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. En un cazo, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **cebolla** junto con una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que quede transparente.



### Cocina el bulgur

En el cazo con la **cebolla**, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Luego, agrega el **bulgur** y lleva a ebullición de nuevo. Cuando hierva, reduce a fuego bajo y cocina 1 min. Retira del fuego, tapa el cazo y deja reposar durante 10 min. Cuando esté listo, remueve con un tenedor para separar el **bulgur**.



### Prepara los ingredientes

Mientras tanto, pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Retira la flor de los **tirabeques** y córtalos por la mitad. Escurre y enjuaga los **garbanzos** en un colador. Ralla la piel del **limón** y, luego, córtalo en gajos.



### Cocina los langostinos

Seca los **langostinos** con papel de cocina. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cuando el **aceite** esté caliente, agrega los **langostinos**, **salpimienta** 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.



### Saltea los tirabeques y combina

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Añade los **tirabeques** y saltea 3-4 min, hasta que se ablanden ligeramente. Agrega de nuevo los **langostinos** junto a la **ralladura de limón** y **chili en escamas** al gusto. **Salpimienta** y remueve para integrar los ingredientes.



### Emplata y disfruta

Cuando el **bulgur** esté listo, agrega al cazo los **garbanzos**, el **pesto de albahaca** y **zumo de limón** al gusto. **Salpimienta** al gusto y remueve. Sirve el **bulgur con garbanzos** y **pesto** en platos y cubre con los **langostinos** salteados con **tirabeques**. Añade **zumo de limón** y **chili en escamas** al gusto sobre el plato.

### ¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

