



Poke de langostinos con mayonesa de soja con pepino encurtido, maíz y arroz jazmín

<650 calorías Fácil y rápido Picante opcional

Cocinando: 10 min • Listo en: 20 min

12



Langostinos



Arroz jazmín



Mayonesa



Salsa de soja



Pepino



Maíz dulce



Chili en escamas



De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, azúcar, vinagre de vino tinto.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén, papel de cocina, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Langostinos* 5)	150 gramos	300 gramos
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Mayonesa 8) 9)	3 sobres	6 sobres
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Pepino	1 unidad	2 unidades
Maíz dulce	140 gramos	280 gramos
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Agua	300 ml	600 ml
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Vinagre de vino tinto	4 cucharaditas	8 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	371 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2339/ 559	630/ 151
Grasas (g)	12,9	3,5
de las cuales saturadas (g)	2,3	0,6
Carbohidratos (g)	68,4	18,4
de los cuales azúcares (g)	5,6	1,5
Proteínas (g)	23,6	6,4
Sal (g)	2,0	0,5

Alérgenos

5) Crustáceos **8)** Huevo **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.

¡Recíclame!



1 Cuece el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y añade **sal**. Tápalo y llévalo a ebullición. Cuando hierva, añade el **arroz**, baja el fuego a medio-bajo y tápalo de nuevo. Cocina 12 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, déjalo reposar con la tapa al menos 10 min. Después, remueve el **arroz** para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

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



3 Saltea 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**, **salpimenta** 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.



2 Prepara el pepino encurtido

Retira los extremos del **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, retira las semillas con ayuda de una cuchara, de forma que la parte interior del **pepino** quede ligeramente hueca. Corta en medias lunas de 0,5-1 cm. Coloca el **pepino** en un bol y agrega **chili en escamas** al gusto, el **vinagre de vino tinto** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Agrega **sal**, remueve y reserva hasta el emplatado.



4 Emplata y disfruta

Escurre el **maíz**. En un bol, mezcla la **salsa de soja** y la **mayonesa**. Sirve el **arroz basmati** en la base de los boles y agrega encima los **langostinos** salteados, el **maíz** y el **pepino** encurtido, previamente escurrido. Añade sobre el **poke** la **mayonesa de soja** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

