

Ensalada esmeralda con langostinos salteados con aderezo de albahaca y espinacas

<650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 20 min

19



Langostinos



Albahaca



Salsa de soja



Vinagre balsámico



Brotos de espinacas



Nueces peladas



Pepino



Ajo tierno



Cogollos de lechuga

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



Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Túrmix, jarra medidora, sartén, papel de cocina, ensaladera.

Ingredientes

	2P	4P
Langostinos* 5)	150 gramos	300 gramos
Albahaca	1 unidad	2 unidades
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Brotes de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Nueces peladas 2)	10 gramos	20 gramos
Pepino	1 unidad	2 unidades
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Aceite para la salsa	3 cucharadas	6 cucharadas
Agua	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	436 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1820/ 435	417/ 100
Grasas (g)	5,1	1,2
de las cuales saturadas (g)	0,6	0,1
Carbohidratos (g)	6,6	1,5
de los cuales azúcares (g)	3,1	0,7
Proteínas (g)	20,1	4,6
Sal (g)	1,8	0,4

Alérgenos

2) Frutos secos 5) Crustáceos 11) Soja 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.

1



Prepara la salsa de albahaca

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Deshoja la **albahaca**. En una jarra medidora, agrega las **nueces**, la **albahaca** deshojada, el **vinagre balsámico**, la **salsa de soja**, la mitad de las **espinacas**, el **agua** y el **aceite para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos). **Salpimienta** y, con ayuda de un túrmix, tritura hasta conseguir una **salsa** cremosa.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrillo de agua si prefieres la salsa menos espesa.

3



Saltea los langostinos

Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno** y corta ambas partes en rodajas finas. Seca los **langostinos** con papel de cocina. En una sartén, calienta un chorrillo de **aceite** a fuego medio y cocina la parte blanca del **ajo tierno** 1 min. Luego, agrega los **langostinos**, **salpimienta** y cocina 1-2 min, hasta que se doren.

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

2



Prepara los ingredientes

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. Corta los **cogollos de lechuga** por la mitad a lo largo, luego, apoya la parte plana y corta en tiras finas. En una ensaladera, agrega el **pepino**, los **cogollos de lechuga** y las **espinacas** restantes.

4



Adereza y emplata

En la ensaladera, agrega la **salsa de albahaca**, un chorrillo de **aceite** y **salpimienta** al gusto. Remueve bien, de forma que la **ensalada** quede bien aderezada. Sirve la **ensalada** en platos hondos y coloca encima los **langostinos** salteados. Luego, agrega la parte verde del **ajo tierno** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

