

Curry de langostinos con mantequilla de cacahuete con garbanzos y verduras

Rápido • Una sartén

Cocinando: 10 min • Listo en: 25 min

19



Langostinos



Garbanzos



Cebolla



Pimiento



Mantequilla de cacahuete



Cúrcuma en polvo



Curry en polvo



Leche de coco

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:

Colador, plato plano, jarra medidora, sartén mediana, papel de cocina, bol pequeño, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Langostinos* 5)	150 gramos	300 gramos
Garbanzos 14)	780 gramos	1560 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Mantequilla de cacahuete 1)	30 gramos	60 gramos
Cúrcuma en polvo	½ sobre	1 sobre
Curry en polvo 9)	½ sobre	1 sobre
Leche de coco	180 ml	360 ml
Agua	100 ml	200 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	664 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3059/ 731	460/ 110
Grasas (g)	31,3	4,7
de las cuales saturadas (g)	15,5	2,3
Carbohidratos (g)	43,1	6,5
de los cuales azúcares (g)	7,5	1,1
Proteínas (g)	38,0	5,7
Sal (g)	2,6	0,4

Alérgenos

1) Cacahuetes **5)** Crustáceos **9)** Mostaza **14)** Sulfitos.

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

1



Saltea los langostinos

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! 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 en un plato.

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

3



Prepara el curry

En un bol pequeño, agrega la **mantequilla de cacahuete** y $\frac{1}{3}$ de la **leche de coco**. Mezcla bien con varillas, hasta que quede homogéneo. En la sartén con las **verduras**, agrega los **garbanzos**, la **leche de coco** restante, la mitad de la **cúrcuma** y del **curry en polvo** (doble para 4p de ambos) y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Cocina a fuego medio 5-6 min más, removiendo para integrar los ingredientes, hasta que espese.

2



Prepara y cocina las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en dados de 0,5 cm. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **cebolla** y el **pimiento**, **salpimienta** y cocina 5-7 min, removiendo frecuentemente, hasta que se ablanden. Mientras tanto, escurre los **garbanzos**.

4



Combina y emplata

En la sartén, agrega la mezcla de **mantequilla de cacahuete** y **leche de coco** y cocina 2-3 min más, removiendo para que se disuelva e integre. Luego, agrega los **langostinos** y remueve para integrar. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. Luego, sirve el **curry de langostinos y garbanzos** en platos.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua al curry si lo prefieres menos denso.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.



¡Recíclame!

