



Salteado de langostinos con puerro y cherrys

servido sobre cuscús

Exprés

Cocinando: 15 min • Listo en: 15 min

14



Cuscús



Langostinos



Puerro



Caldo vegetal



Tomate concentrado



Tomate cherry



Brotos de espinacas



Tomillo seco

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Jarra medidora, bol mediano, sartén con tapa, papel de cocina, papel film.

Ingredientes

	2P	4P
Cuscús 13)	150 gramos	300 gramos
Langostinos* 5)	150 gramos	300 gramos
Puerro	1 unidad	2 unidades
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Agua para el cuscús	150 ml	300 ml
Agua para la salsa	250 ml	400 ml
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	406 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2410/ 576	594/ 142
Grasas (g)	3,2	0,8
de las cuales saturadas (g)	0,6	0,1
Carbohidratos (g)	74,6	18,4
de los cuales azúcares (g)	10,5	2,6
Proteínas (g)	28,2	7,0
Sal (g)	1,9	0,5

Alérgenos

5) Crustáceos **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.

1



Cocina el cuscús

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una sartén, agrega el **agua para el cuscús** (ver cantidad en ingredientes), la mitad del **caldo vegetal** y **sal** y lleva a ebullición. En un bol, agrega el **cuscús** y un chorrito de **aceite**. Cuando el **caldo** hierva, agrégalo al bol con el **cuscús** y remueve. Luego, tapa el bol con papel film y deja que el **cuscús** absorba el **caldo** 5 min. Luego, remueve para separar.

3



Prepara la salsa

En la sartén, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite** y la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). Luego, agrega el **puerro**, **salpimiento** y cocina 5-6 min, hasta que se dore y ablande, dando la vuelta. Añade el **tomillo seco**, el **tomate concentrado**, el **caldo vegetal** restante, el **agua para la salsa** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos), mezcla bien y lleva a ebullición. Cuando hierva, cocina a fuego medio 2-3 min, removiendo.

2

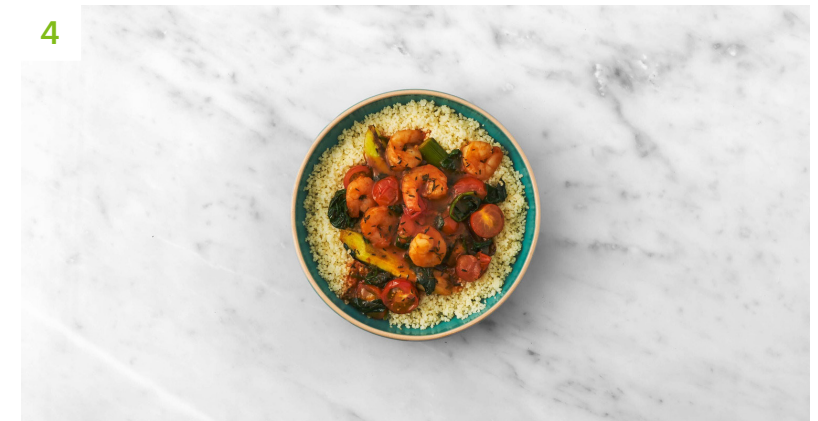


Saltea los langostinos

Seca los **langostinos**. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega los **langostinos**, **salpimiento** y cocina 1-2 min, hasta que se doren. Retira y reserva. Corta los **tomates cherry** por la mitad. Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. En cortes diagonales, divide el **puerro** en trozos de 3-4 cm.

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

4



Combina y emplata

En la sartén, añade los **tomates cherry** y las **espinacas** y cocina con la sartén tapada 4-5 min, hasta que las **espinacas** se reduzcan. Incorpora los **langostinos** de nuevo a la sartén y retira del fuego. Prueba y rectifica de **sal** y **pimiento**. Sirve el **cuscús** en la base de los platos y coloca encima los **langostinos** con **puerro** y la **salsa de tomillo**.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

