



Bol de langostinos a la miel con cuscús con espinacas y salsa de yogur y ajo

Exprés • Una sartén

Cocinando: 15 min • Listo en: 15 min

14



Langostinos



Cuscús



Pepino



Yogur griego



Caldo vegetal



Mezcla de especias de Oriente Medio



Miel



Brotes de espinacas

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bol, jarra medidora, sartén, papel de cocina, papel film, ensaladera, bol pequeño, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Langostinos* 5)	150 gramos	300 gramos
Cuscús 13)	150 gramos	300 gramos
Pepino	1 unidad	2 unidades
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Mezcla de especias de Oriente Medio 3) 9)	1 sobre	2 sobres
Miel	1 paquete	2 paquetes
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Agua	150 ml	300 ml
Vinagre de vino tinto	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Ajo	½ unidad	1 unidad

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	414 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2632/ 629	636/ 152
Grasas (g)	8,2	2,0
de las cuales saturadas (g)	3,9	0,9
Carbohidratos (g)	65,2	15,7
de los cuales azúcares (g)	11,4	2,8
Proteínas (g)	27,4	6,6
Sal (g)	1,6	0,4

Alérgenos

3) Sésamo **5)** Crustáceos **7)** Leche **9)** Mostaza **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 con espinacas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una sartén, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **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. Añade $\frac{3}{4}$ de las **espinacas** encima y tapa el bol con papel film. Deja que el **cuscús** absorba el **caldo** 4-5 min, luego, separa el **cuscús**.

3



Adereza y saltea los langostinos

Seca los **langostinos** con papel de cocina. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega los **langostinos**, las **especias de Oriente Medio**, la **miel**, **sal** y **pimienta** y cocina 1-2 min, moviendo ocasionalmente, hasta que se doren y queden bien aderezados.

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

2



Prepara las verduras

Retira los extremos del **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta en medias lunas de 0,5-1 cm. Coloca el **pepino** en una ensaladera junto con las **espinacas** restantes, el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve bien.

4



Emplata y disfruta

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un bol, mezcla el **yogur griego**, **ajo** rallado al gusto, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Sirve el **cuscús** con **espinacas** en la base de los platos y coloca encima el **pepino** y los **langostinos** con la **salsa** que haya quedado en la sartén. Acaba agregando la **salsa de yogur y ajo** sobre el plato.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

