

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

Exprés **Picante opcional**

17



Langostinos



Arroz basmati



Mayonesa



Salsa de soja



Pepino



Maíz dulce



Chili en escamas

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 15 mins



Atrévete a probar este fresco y sabroso poke con langostinos salteados, maíz dulce y un pepino que encurtimos con vinagre, azúcar y chili en escamas, que le da un toque picante y excitante. Aderezamos todo el poke con una mayonesa de soja, que contrasta a la perfección con esta deliciosa combinación de ingredientes.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

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 basmati	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	320 ml	640 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	381 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2351/ 562	617/ 147
Grasas (g)	20,2	5,3
de las cuales saturadas (g)	2,9	0,8
Carbohidratos (g)	73,8	19,4
de los cuales azúcares (g)	7,7	2,0
Proteínas (g)	25,1	6,6
Sal (g)	2,2	0,6

Allergens

5) Crustáceos **8)** Huevo **9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡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), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo ocasionalmente. Una vez cocinado, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.

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, moviendo ocasionalmente, 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.

