

# Langostinos con miel y soja sobre ensalada aderezada con vinagreta de sésamo

Exprés • Una sartén

18



Langostinos



Cogollos de lechuga



Manzana



Zanahoria



Aceite de sésamo



Jengibre



Salsa de soja



Miel



Semillas de sésamo  
blancas

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

Cocinando: 15 mins  
Listo en: 15 mins



Si estás buscando una receta fresca y sabrosa, ¡la has encontrado! Estos langostinos a la miel servidos sobre una ensalada de manzana pueden prepararse en tan solo 15 minutos y podrás disfrutarlos sin preocuparte por las calorías, pues este plato tiene menos de 650.

## 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:

Rallador, sartén, ensaladera, varillas.

## Ingredientes

	2P	4P
Langostinos* 5)	150 gramos	300 gramos
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Manzana	1 unidad	2 unidades
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Aceite de sésamo 3)	1 sobre	2 sobres
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Miel	1 paquete	2 paquetes
Semillas de sésamo blancas 3)	8 gramos	15 gramos

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

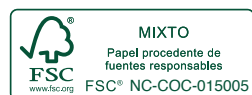
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	400 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1806/ 432	451/ 108
Grasas (g)	37,9	9,5
de las cuales saturadas (g)	5,5	1,4
Carbohidratos (g)	28,8	7,2
de los cuales azúcares (g)	18,4	4,6
Proteínas (g)	19,1	4,8
Sal (g)	1,7	0,4

## Allergens

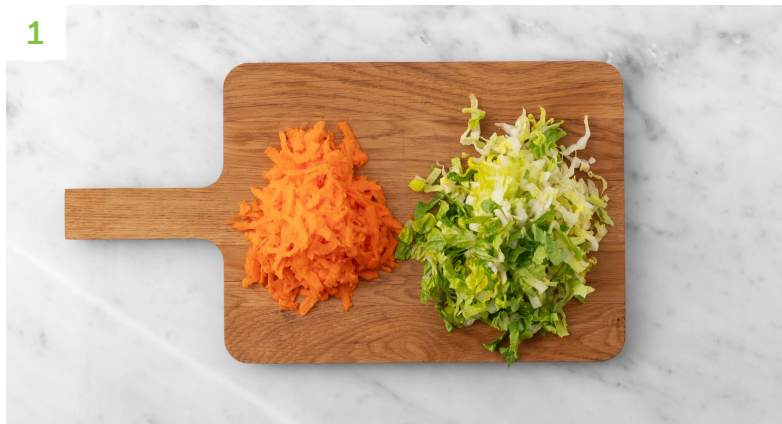
3) Sésamo 5) Crustáceos 11) Soja 13) Cereales que contienen gluten.

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

¡Recíclame!



1



## Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **manzana**, córtala por la mitad y retira el corazón. Luego, rállala. Ralla la **zanahoria**. 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 **aceite de sésamo**, la mitad de la **salsa de soja** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla bien con unas varillas.

3



## Saltea los langostinos

Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Seca los **langostinos** con papel de cocina. En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, añade los **langostinos** y saltéalos 1 min, hasta que se doren ligeramente.

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

2



## Tuesta las semillas

En la ensaladera, agrega la **lechuga**, la **manzana** y la **zanahoria** y remueve para aderezar la **ensalada**. Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Una vez caliente, agrega la mitad de las **semillas de sésamo** (doble para 4p) y tuéstalas 2-3 min, removiendo ocasionalmente. Retira y reserva.

**CONSEJO:** Ten cuidado al cocinar las semillas, se queman con facilidad.

4



## Emplata y disfruta

En la sartén, agrega la **miel** y la **salsa de soja** restante y cocina a fuego medio-alto 1-2 min más, removiendo para integrar los ingredientes, hasta que los **langostinos** queden bien hechos y la **salsa** espese. Sirve la **ensalada** con **manzana** en la base de los platos y coloca encima los **langostinos** y su **salsa**. Acaba el plato agregando **semillas de sésamo** tostadas.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!  
Tu opinión es nuestro  
ingrediente secreto.

