

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

Exprés • Una sartén

17



Langostinos



Cuscús



Pepino



Yogur griego



Caldo vegetal



Mezcla de especias  
de Oriente Medio



Miel



Brotos de espinacas

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

Cocinando: 15 mins  
Listo en: 15 mins



La receta es tan rápida que hemos decidido entretenerte dándote algún dato sobre los langostinos, la estrella de este plato. Este producto es apreciado por ser una excelente fuente de proteínas de alta calidad y bajos en grasas, contener vitaminas como B12 y E, y minerales como el zinc, el yodo y el selenio.

## 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:

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

## Ingredientes

	2P	4P
Langostinos* <b>5)</b>	150 gramos	300 gramos
Cuscús <b>13)</b>	150 gramos	300 gramos
Pepino	1 unidad	2 unidades
Yogur griego* <b>7)</b>	1 unidad	2 unidades
Caldo vegetal <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
Mezcla de especias de Oriente Medio <b>3) 9)</b>	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	419 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2644/	631/
Grasas (g)	36,4	8,7
de las cuales saturadas (g)	8,0	1,9
Carbohidratos (g)	68,5	16,3
de los cuales azúcares (g)	13,5	3,2
Proteínas (g)	28,3	6,8
Sal (g)	1,6	0,4

## Allergens

**3)** Sésamo **5)** Crustáceos **7)** Leche **9)** Mostaza **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten.

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

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**.

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**. **Salpimenta** y remueve bien.

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.

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 la **ensalada** de **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!

