

Sopa asiática de garbanzos y langostinos con espinacas y ralladura de lima

Rápido • Una olla

13



Garbanzos



Langostinos



Cebolla



Lima



Leche de coco



Salsa de soja



Caldo vegetal



Brotos de espinacas

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 25 mins



¿Te gustaría disfrutar de una sopa caliente y sabrosa pero te aburren los platos tradicionales? Para aquellas personas que prefieren una receta más exótica para disfrutar en las tardes frías de otoño, hemos desarrollado esta sopa de inspiración asiática con garbanzos y verduras. Le añadimos langostinos salteados y el toque cítrico de la lima, que podrás añadir a tu gusto.

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, jarra medidora, papel de cocina, olla, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Garbanzos 14)	390 gramos	780 gramos
Langostinos* 5)	150 gramos	300 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Lima	½ unidad	1 unidad
Leche de coco	180 ml	360 ml
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Brotes de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Agua	250 ml	500 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	527 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2234/ 534	424/ 101
Grasas (g)	35,5	6,7
de las cuales saturadas (g)	17,0	3,2
Carbohidratos (g)	30,7	5,8
de los cuales azúcares (g)	6,6	1,3
Proteínas (g)	30,3	5,7
Sal (g)	4,9	0,9

Alérgenos

5) Crustáceos **10)** Apio **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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

¡Recíclame!



1



Saltea los langostinos

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Seca los **langostinos** con papel de cocina. En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cuando el **aceite** esté caliente, agrega los **langostinos**, **salpimienta** y cocina 1-2 min, hasta que se doren. Cuando estén listos, retira y reserva.

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

3



Prepara la sopa

En la olla, agrega la **salsa de soja**, la **leche de coco**, el **caldo vegetal** en polvo y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y remueve. Lleva a ebullición, luego, baja a fuego medio y agrega los **garbanzos**. Cocina 6-7 min, hasta que se reduzca ligeramente. Luego, agrega las **espinacas** y cocina 2-3 min más. Mientras tanto, ralla la piel de media **lima** (doble para 4p) y corta la **lima** en gajos.

CONSEJO: Ralla únicamente la parte exterior del cítrico, sin llegar a la parte blanca.

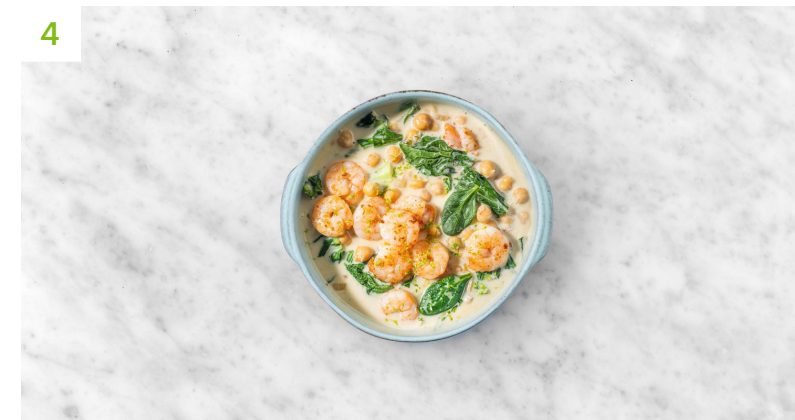
2



Cocina la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en daditos pequeños. Escurre los **garbanzos** con la ayuda de un colador. En la olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **cebolla** junto con una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede transparente.

4



Emplata y disfruta

Prueba la **sopa** y rectifica de **sal** y **pimienta**. Sirve la **sopa de garbanzos y espinacas** en platos hondos y agrega encima los **langostinos** salteados. Añade **ralladura de lima** al gusto y exprime un gajo de **lima** por plato.

SABÍAS QUE: Las **espinacas** se componen en un 90% por agua, que se evapora al calentarlas, lo que produce que su tamaño se reduzca en gran medida.

¡Que aproveche!

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

