



Poke de langostinos con salsa teriyaki con calabacín salteado y zanahoria encurtida

Rápido

14



Salsa teriyaki



Langostinos



Arroz jazmín



Lima



Zanahoria



Calabacín

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



El poke tiene su origen en Hawaii, donde el consumo de pescado crudo es muy habitual y tradicional, lo que llevó a los pescadores a combinar su producto con diversos ingredientes. Además, "poke" en hawaiano significa "trocear", que es lo que se hace a los ingredientes que componen el plato y que le aportan su característico emplatado.

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, colador, cazo con tapa, jarra medidora, sartén, pelador, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Salsa teriyaki 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Langostinos* 5)	150 gramos	300 gramos
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Lima	1 unidad	2 unidades
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Sal para encurtir	1 cucharadita	2 cucharaditas
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	300 ml	600 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	433 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2448/585	566/135
Grasas (g)	25,4	5,9
de las cuales saturadas (g)	3,6	0,8
Carbohidratos (g)	84,6	19,6
de los cuales azúcares (g)	16,3	3,8
Proteínas (g)	24,8	5,7
Sal (g)	5,1	1,2

Alérgenos

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.



1 Cocina 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) y añade **sal**. Tapa y llévalo a ebullición. Cuando hierva, añade el **arroz**, baja el fuego a medio-bajo y tapa de nuevo. Cocina 12 min y remueve de vez en cuando. Luego, déjalo reposar con la tapa al menos 10 min. Después, remueve el **arroz** para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón.



4 Saltea el calabacín

En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega el **calabacín** y saltea 3-4 min, removiendo ocasionalmente, hasta que esté tierno. **Salpimienta**, luego, retira de la sartén y reserva.



2 Prepara los ingredientes

Mientras tanto, retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en dados de 1-2 cm. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **zanahoria** y, con el pelador, haz cintas a lo largo. Ralla la piel de media **lima**, luego, corta la **lima** en cuartos.

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



5 Cocina los langostinos

Seca los **langostinos** con papel de cocina. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega los **langostinos**, **salpimienta** y cocina 1 min, hasta que se doren. Agrega la mitad de la **salsa teriyaki** y cocina 1 min más, removiendo para cubrir los **langostinos**.

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



3 Encurte la zanahoria

En un bol, agrega las cintas de **zanahoria**, el zumo de media **lima** (doble para 4p), la **sal para encurtir** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite** y **pimienta**. Remueve y deja reposar hasta el emplatado.



6 Emplata y disfruta

Cuando el **arroz** esté listo, agrega al cazo la **salsa teriyaki** restante y ralladura de **lima** al gusto. **Salpimienta** al gusto y mezcla bien. Sirve el **arroz** en boles y reparte los **langostinos teriyaki**, el **calabacín salteado** y la **zanahoria** encima. Exprime zumo de **lima** al gusto sobre el **poke**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

