

# Ensalada esmeralda con langostinos salteados con aderezo de albahaca y espinacas

Rápido

15



Langostinos



Albahaca



Salsa de soja



Crema de vinagre  
balsámico



Brotos de espinacas



Pepino



Ajo tierno



Cogollos de lechuga

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

Cocinando: 15 mins  
Listo en: 20 mins



Te presentamos una sabrosa ensalada casi monocromática, y decimos “casi” porque hay un ingrediente rosado y clave para que el plato sea redondo: los langostinos. El contraste de color va acompañado de un contraste de sabor, que provoca una perfecta combinación entre la frescura de las verduras y la intensidad de los langostinos.

## 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:

Túrmix, jarra medidora, sartén, papel de cocina, ensaladera.

## Ingredientes

	2P	4P
Langostinos <b>5)</b>	150 gramos	300 gramos
Albahaca	1 unidad	2 unidades
Salsa de soja <b>11) 13)</b>	1 sobre	2 sobres
Crema de vinagre balsámico <b>14)</b>	1 sobre	2 sobres
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Pepino	1 unidad	2 unidades
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Aceite para la salsa	3 cucharadas	6 cucharadas
Agua	50 ml	100 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	431 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1806/432	419/100
Grasas (g)	22,6	5,3
de las cuales saturadas (g)	27,2	6,3
Carbohidratos (g)	33,7	7,8
de los cuales azúcares (g)	11,1	2,6
Proteínas (g)	16,8	3,9
Sal (g)	2,7	0,6

## Alérgenos

**5)** Crustáceos **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!



## Prepara la salsa de albahaca

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Deshoja la **albahaca**. En una jarra medidora, agrega la **albahaca** deshojada, la **crema de vinagre balsámico**, la **salsa de soja**, la mitad de las **espinacas**, el **agua** y el **aceite para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos). **Salpimienta** y, con ayuda de un túrmix, tritura hasta conseguir una **salsa** cremosa.

**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



## Saltea los langostinos

Separa la parte blanca y la parte verde del **ajo tierno** y corta ambas partes en rodajas finas. Seca los **langostinos** con papel de cocina. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio y cocina la parte blanca del **ajo tierno** 1 min. Luego, agrega los **langostinos**, **salpimienta** y cocina 1-2 min, hasta que se doren.

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



## Prepara los ingredientes

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. 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 **pepino**, los **cogollos de lechuga** y las **espinacas** restantes.



## Adereza y emplata

En la ensaladera, agrega la **salsa de albahaca**, un chorrito de **aceite** y **salpimienta** al gusto. Remueve bien, de forma que la **ensalada** quede bien aderezada. Sirve la **ensalada** en platos hondos y coloca encima los **langostinos** salteados. Luego, agrega la parte verde del **ajo tierno** al gusto.

¡Que aproveche!

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

