

# Crema casera de zanahoria y langostinos

con pan con queso crema al cebollino

Familia

8



Zanahoria



Caldo vegetal



Langostinos



Cebollino



Pan de chapata



Queso crema



Cebolla



Leche

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

Cocinando: 45 mins  
Listo en: 45 mins



Para las ocasiones en que busques un plato de cuchara llamativo y diferente, prueba nuestra receta de crema de zanahoria con langostinos a la plancha, que combinan a la perfección con el sabor dulce de la zanahoria. Acompáñala con un pan tostado al cebollino que aporta un extra de sabor y que querrás empapar en la crema.

## 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, tapa, jarra medidora, sartén, papel de cocina, pelador, olla, tostadora.

## Ingredientes

	2P	4P
Zanahoria	2 unidades	4 unidades
Caldo vegetal <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
Langostinos <b>5)</b>	150 gramos	300 gramos
Cebollino	½ unidad	1 unidad
Pan de chapata <b>13)</b>	2 unidades	4 unidades
Queso crema* <b>7)</b>	3 paquetes	6 paquetes
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Leche <b>7)</b>	200 ml	400 ml
Ajo	2 unidades	4 unidades
Agua	350 ml	700 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	555 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2527/604	456/109
Grasas (g)	29,0	5,2
de las cuales saturadas (g)	10,6	1,9
Carbohidratos (g)	72,6	13,1
de los cuales azúcares (g)	17,9	3,2
Proteínas (g)	27,4	4,9
Sal (g)	4,0	0,7

## Alérgenos

**5)** Crustáceos **7)** Leche **10)** Apio **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 las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en daditos pequeños. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm.



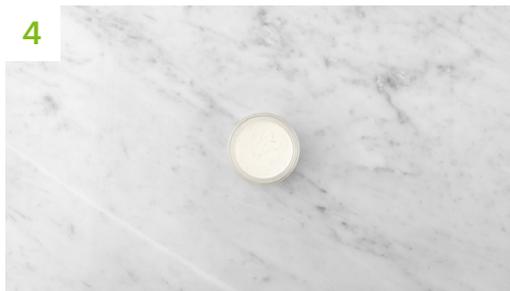
## 2 Rehoga las verduras

En una olla, agrega un chorrito de **aceite** y la mitad del **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, añade la **cebolla**, **salpimienta** y cocina 4-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que quede transparente. Agrega la **zanahoria** y cocina 2-3 min más.



## 3 Añade el caldo y cocina

En la olla, añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes), la **leche** y el **caldo vegetal** en polvo. Lleva a ebullición, luego, baja a fuego medio y **salpimienta** al gusto. Cubre con una tapa y cocina 20-25 min, hasta que las **zanahorias** estén tiernas. Remueve ocasionalmente.



## 4 Prepara las tostadas

Pica la mitad del **cebollino** (doble para 4p) y pon la mitad en un bol. Añade  $\frac{2}{3}$  del **queso crema**, **salpimienta** y mezcla bien, de forma que quede una **salsa** homogénea. Abre el **pan de chapata** y tuéstalo en la tostadora hasta que esté ligeramente dorado. Luego, untala la crema de **queso al cebollino** sobre los **panes**.

**CONSEJO:** Si no tienes tostadora, puedes utilizar el horno para tostar el pan.



## 5 Tritura la crema

Cuando la **zanahoria** esté tierna, agrega el contenido de la olla a la jarra medidora junto con el **queso crema** restante y tritura con ayuda de un túrmix hasta que quede una **crema** lisa y suave. **Salpimienta** al gusto. Seca los **langostinos** con papel de cocina. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.

**CONSEJO:** Puedes tritura la crema en la olla si lo prefieres.



## 6 Cocina los langostinos y emplata

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega los **langostinos**, el **ajo** restante, **salpimienta** y cocina 1-2 min, hasta que se doren. Sirve la **crema de zanahorias** en platos hondos, agrega encima los **langostinos** y espolvorea el **cebollino** picado al gusto. Sirve el pan con **queso crema al cebollino** como acompañamiento.

¡Que aproveche!

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

