

Tacos de lechuga con langostinos quinoa y maíz sobre una base de salsa hoisin

<650 calorías Fácil y rápido Picante opcional

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

11



Cogollos de lechuga



Langostinos



Quinoa



Maíz dulce



Chili en escamas



Lima



Cilantro



Cebolla roja



Salsa hoisin

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén mediana.

Ingredientes

	2P	4P
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Langostinos* 5) 63) 65) 67) 70)	150 gramos	300 gramos
Quinoa	100 gramos	200 gramos
Maíz dulce	140 gramos	280 gramos
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Lima	1 unidad	1 unidad
Cilantro*	½ unidad	1 unidad
Cebolla roja	½ unidad	1 unidad
Salsa hoisin 3) 11) 13)	2 sobres	4 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua	300 ml	600 ml

*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)	1740/ 416	416/ 99
Grasas (g)	5,4	1,3
de las cuales saturadas (g)	0,9	0,2
Carbohidratos (g)	64,2	15,4
de los cuales azúcares (g)	19,3	4,6
Proteínas (g)	27,1	6,5
Sal (g)	1,0	0,2

Alérgenos

3) Sésamo 5) Crustáceos 11) Soja 13) Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app
para evaluar la receta.



1



Cuece la quinoa

Calienta un cazo mediano a fuego medio y añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y una pizca de **sal**. Agrega la **quinoa** y cocina durante 10 min a fuego bajo, mientras remueves. Una vez cocinada, remueve con un tenedor para que se separe y reserva fuera del fuego con el cazo tapado.

3



Saltea los langostinos

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Calienta una sartén mediana con un chorrito de **aceite** y sofríe el **ajo** durante 1-2 min. Después, añade los **langostinos** y saltea durante 4 min. Añade el **maíz dulce** y saltea 2 min más, **salpimentado** al gusto. Agrega la **quinoa** a la sartén y saltea 2 min más para que se integren todos los ingredientes.

2



Marina la cebolla

Pela la **cebolla** y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finitas. Añádela a un bol mediano junto con el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes) y una pizca de **sal**. Reserva durante 10 min. Cuando la **cebolla** se haya marinado, retírala del bol con un tenedor.

4



Emplata

Corta la **lima** a gajos. Separa las hojas de los **cogollos de lechuga**. Deshoja la mitad del **cilantro** (doble para 4p), trocea las hojas con las manos y reserva. Sobre cada hoja de **lechuga**, añade una base de **salsa hoisin**. Después, agrega la **quinoa** y los **langostinos** encima. Decora con las hojas de **cilantro**, jugo de **lima** al gusto, la **cebolla encurtida** y el **chili en escamas** al gusto. Acompaña con los gajos de **lima** restantes.

¡Que aproveche!