



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

<650 calorías **Fácil y rápido**

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

13



Salsa teriyaki



Langostinos



Arroz jazmín



Lima



Zanahoria



Calabacín

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



## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Rallador, colador, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén mediana, papel de cocina, pelador.

## Ingredientes

|                               | 2P            | 4P            |
|-------------------------------|---------------|---------------|
| Salsa teriyaki <b>11) 13)</b> | 1 sobre       | 2 sobres      |
| Langostinos* <b>5)</b>        | 150 gramos    | 300 gramos    |
| Arroz jazmín                  | 150 gramos    | 300 gramos    |
| Lima                          | 1 unidad      | 1 unidad      |
| Zanahoria                     | 1 unidad      | 2 unidades    |
| Calabacín*                    | 1 unidad      | 2 unidades    |
| Ajo                           | 1 unidad      | 2 unidades    |
| Azúcar                        | ½ cucharadita | 1 cucharadita |
| Agua para el arroz            | 300 ml        | 600 ml        |
| Agua para la salsa            | 50 ml         | 100 ml        |

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

|   | Por ración   | Por 100 g    |
|---|--------------|--------------|
| <b>en base a los ingredientes sin cocinar</b> | <b>414 g</b> | <b>100 g</b> |
| Valor energético (kJ/kcal)                    | 2297/<br>551 | 555/<br>133  |
| Grasas (g)                                    | 4,3          | 1,0          |
| de las cuales saturadas (g)                   | 0,4          | 0,1          |
| Carbohidratos (g)                             | 82,7         | 20,0         |
| de los cuales azúcares (g)                    | 14,6         | 3,5          |
| Proteínas (g)                                 | 24,6         | 5,9          |
| Sal (g)                                       | 2,6          | 0,6          |

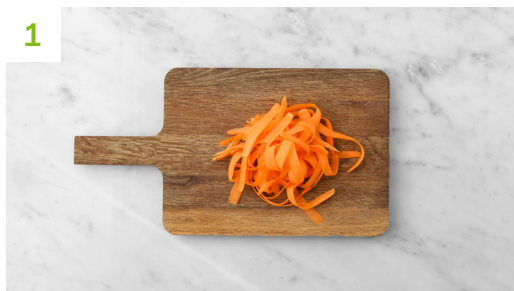
## Alérgenos

**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 [heloofresh.es](https://heloofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



### Prepara la zanahoria encurtida

Pela la **zanahoria** y, con la ayuda del pelador, haz cintas a lo largo. Pon las cintas de **zanahoria** en un bol. Ralla la piel de media **lima** (doble para 4p) y corta la **lima** en cuartos. Exprime uno de los cuartos de **lima** (doble para 4p) en el bol con la **zanahoria**. **Salpimienta**, agrega el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes), mezcla bien y reserva hasta el emplatado.



### Saltea los langostinos

Seca los **langostinos** con papel de cocina. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cuando el **aceite** esté caliente, agrega los **langostinos**, **salpimienta** y cocina 1 min, hasta que se doren.

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



### Cuece el arroz

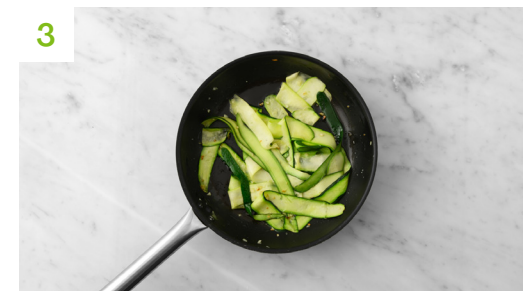
Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes) y añade una pizca de **sal** al gusto. Tápalo y llévalo a ebullición. Cuando hierva, añade el **arroz**, baja el fuego a medio-bajo y tápalo de nuevo. Deja cocinar 12 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, déjalo reposar con la tapa durante al menos 10 min. Después, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

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



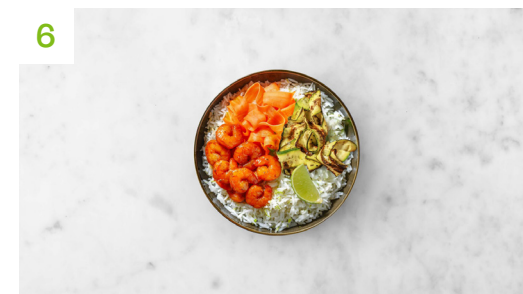
### Agrega la salsa teriyaki

Agrega a la sartén la **salsa teriyaki** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes). Cocina a fuego lento 2-3 min, hasta que la **salsa** espese y los **langostinos** queden cubiertos por la **salsa**.



### Cocina el calabacín

Mientras tanto, haz cintas a lo largo del **calabacín** con la ayuda de un pelador. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Agrega el **calabacín** y saltea 4-6 min, hasta que esté tierno. Retira de la sartén y reserva en un bol.



### Emplata y disfruta

Agrega la **ralladura de lima** al **arroz** y remueve. Sirve el **arroz** en boles y reparte los **langostinos teriyaki**, el **calabacín** y la **zanahoria encurtida** encima. Sirve los **gajos de lima** restantes a un lado para exprimir sobre el plato.

¡Que aproveche!