

Curry de langostinos estilo tailandés con arroz basmati y verduras

<650 calorías Fácil y rápido Picante

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

14



Arroz basmati



Calabacín



Lima



Pasta de curry rojo tailandés



Leche de coco



Zanahoria



Langostinos



Cilantro

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

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

Ingredientes

	2P	4P
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Lima	½ unidad	1 unidad
Pasta de curry rojo tailandés	1 sobre	2 sobres
Leche de coco*	200 gramos	400 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Langostinos* 5)	150 gramos	300 gramos
Cilantro*	½ unidad	1 unidad
Agua	320 ml	640 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	580 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2699 / 645	465 / 111
Grasas (g)	21,0	3,6
de las cuales saturadas (g)	16,2	2,8
Carbohidratos (g)	77,2	13,3
de los cuales azúcares (g)	7,0	1,2
Proteínas (g)	27,9	4,8
Sal (g)	2,1	0,4

Alérgenos

5) Crustáceos.

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

¡Recíclame!



Cuece 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), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo ocasionalmente. Una vez cocinado, 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 y que los granos queden sueltos.



Cocina el curry

En la sartén, agrega la **pasta de curry rojo** y cocina durante 30 segundos, mientras remueves para que los ingredientes se integren. Añade la **leche de coco** y los **langostinos** y lleva a ebullición. Cuando hierva, tapa la sartén y cocina a fuego medio durante 3-4 min. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.



Prepara los vegetales

Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en dados de 1-2 cm. Pela la **zanahoria** y córtala en rodajas de 0,5-1 cm. Ralla la piel de media **lima** (doble para 4p) y, luego, córtala por la mitad. Deshoja y pica la mitad del **cilantro** (doble para 4p) en trozos grandes.



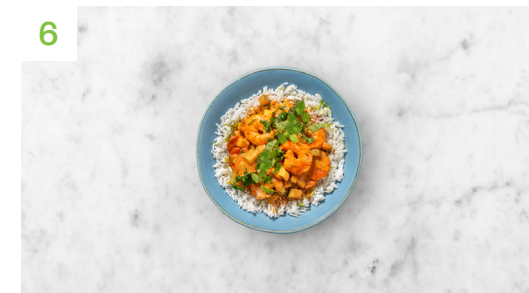
Sazona el curry

Agrega al **curry** zumo de **lima** al gusto y la mitad del **cilantro**. Prueba, **salpimienta** y agrega más zumo de **lima** si lo prefieres.



Saltea las verduras

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega la **zanahoria** y saltea 2-3 min, hasta que comience a ablandarse. Luego, añade el **calabacín** y cocina 2 min más, removiendo ocasionalmente. **Salpimienta**.



Emplata y disfruta

En el cazo del **arroz**, agrega la ralladura de **lima** y remueve. Sirve el **arroz** en la base de los platos y cubre con el **curry de langostinos**. Espolvorea el **cilantro** restante a tu gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

