

# Bocadillo de langostinos con paté de champiñones con champiñones salteados y ensalada de rúcula

<650 calorías **Fácil y rápido**

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

12



Perejil



Champiñones



Langostinos



Pan de chapata



Rúcula

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, leche, agua, vinagre de vino tinto.



## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Bol, túrmix, jarra medidora, sartén, papel de cocina, ensaladera, tostadora, varillas.

## Ingredientes

	2P	4P
Perejil	½ unidad	1 unidad
Champiñones*	250 gramos	500 gramos
Langostinos* 5)	150 gramos	300 gramos
Pan de chapata 13)	2 unidades	4 unidades
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Leche	25 ml	50 ml
Agua para la salsa	20 ml	40 ml
Aceite para la salsa	30 ml	60 ml
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	345 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2402/ 574	696/ 166
Grasas (g)	3,5	1,0
de las cuales saturadas (g)	0,6	0,2
Carbohidratos (g)	47,1	13,7
de los cuales azúcares (g)	3,4	1,0
Proteínas (g)	28,2	8,2
Sal (g)	1,2	0,4

## Alérgenos

5) Crustáceos 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.



### Cocina los champiñones

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Limpia los **champiñones** con un paño húmedo y retira el extremo del pie. Luego, córtalos en láminas finas. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con la mitad del **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Añade los **champiñones** y cocina 5-6 min a fuego medio-alto, removiendo. **Salpimienta** al gusto.



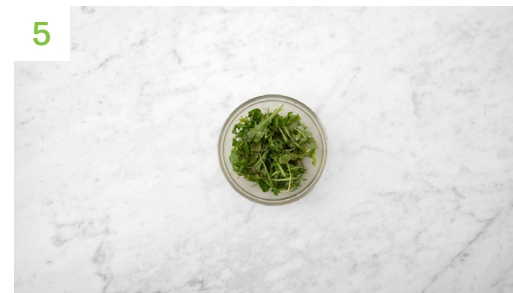
### Saltea los langostinos

Seca los **langostinos** con papel de cocina. En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo** restante. Calienta a fuego medio-alto. Luego, agrega los **langostinos**, **salpimienta** y cocina 1-2 min, hasta que se doren. Cuando estén listos, retira y reserva. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.



### Prepara el paté de champiñones

Cuando estén listos, retira la mitad de los **champiñones** de la sartén y colócalos en una jarra medidora. Agrega la **leche** (ver cantidad en ingredientes) y tritura con un túrmix hasta que quede homogéneo y espeso. **Salpimienta** al gusto, retira de la jarra y reserva en un bol. Reserva los **champiñones** restantes de la sartén en otro bol.



### Prepara la ensalada

En una ensaladera, agrega un chorrito de **aceite** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** y mezcla con unas varillas. Luego, agrega la **rúcula** y remueve para que quede bien aliñada.



### Prepara el aceite de perejil

Limpia la jarra medidora. Deshoja la mitad del **perejil** (doble para 4p). En la jarra medidora, agrega el **perejil**, el **aceite para la salsa**, el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y **sal** al gusto. Tritura con un túrmix hasta que quede un **aceite de perejil** homogéneo.



### Emplata y disfruta

Abre el **pan de chapata** y tuéstalo en la tostadora hasta que esté ligeramente dorado. Unta el **paté de champiñones** en la parte interior de ambas partes del **pan**. Luego, sobre la base de los **panes**, reparte los **langostinos** y los **champiñones** salteados y cubre con el **aceite de perejil**. Sirve el **bocadillo de langostinos** en platos y acompaña con la **ensalada de rúcula**. **CONSEJO:** Si no tienes tostadora, puedes utilizar el horno para tostar el pan.

## ¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.



¡Recicla!

