

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

<650 calorías Fácil y rápido Picante opcional

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

12



Cogollos de lechuga



Langostinos



Quinoa



Maíz dulce



Chili en escamas



Lima



Cilantro



Cebolla



Salsa hoisin

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén mediana, papel de cocina.

Ingredientes

	2P	4P
Cogollos de lechuga*	2 unidades	4 unidades
Langostinos* 5)	150 gramos	300 gramos
Quinoa	100 gramos	200 gramos
Maíz dulce	140 gramos	280 gramos
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Lima	½ unidad	1 unidad
Cilantro	½ unidad	1 unidad
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Salsa hoisin 3) 11) 13)	2 sobres	4 sobres
Agua	200 ml	400 ml
Vinagre de vino tinto	2 cucharaditas	4 cucharaditas
Sal para encurtir	½ cucharadita	1 cucharadita
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	412 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1870/ 447	454/ 109
Grasas (g)	5,4	1,3
de las cuales saturadas (g)	0,9	0,2
Carbohidratos (g)	62,7	15,2
de los cuales azúcares (g)	19,1	4,6
Proteínas (g)	27,0	6,6
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.

¡Recíclame!



1



Cuece la quinoa

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), una pizca de **sal** y la **quinoa**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo durante 12 min, con el cazo tapado. Una vez listo, remueve con un tenedor para que no se pegue y deja reposar con la tapa puesta hasta el momento de servir.

3



Cocina los langostinos y combina

Seca los **langostinos** con papel de cocina. En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega los **langostinos**, **salpimienta** y cocina 1-2 min a fuego medio-alto. Añade el **maíz dulce** y saltea 2 min. Agrega la **quinoa** y cocina 2 min más, removiendo para que los ingredientes se integren. **Salpimienta**.

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

2



Encurte la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finitas. En un bol, agrega la **cebolla**, el **vinagre de vino tinto** y la **sal para encurtir** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Remueve bien y déjala reposar hasta el emplatado. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Escurre el **maíz**.

4



Emplata y disfruta

Corta media **lima** (doble para 4p) en gajos. Separa las hojas de los **cogollos de lechuga**. Deshoja la mitad del **cilantro** (doble para 4p) y trocea las hojas con las manos. Sobre cada hoja de **lechuga**, añade una base de **salsa hoisin**. Después, reparte 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.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

