

Langostinos con verduras salteadas sobre bulgur y garbanzos con pesto verde

Fácil y rápido **Picante opcional**

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

14



Cebolla



Caldo vegetal



Bulgur



Garbanzos



Langostinos



Pesto de albahaca



Chili en escamas



Limón



Tomate cherry



Cebollino

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, papel de cocina, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Bulgur 13)	120 gramos	240 gramos
Garbanzos 14)	380 gramos	760 gramos
Langostinos* 5)	150 gramos	300 gramos
Pesto de albahaca 2) 7) 14)	50 gramos	100 gramos
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Limón	1 unidad	2 unidades
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Cebollino	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	200 ml	400 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	530 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3013/ 720	568/ 136
Grasas (g)	17,2	3,2
de las cuales saturadas (g)	2,3	0,4
Carbohidratos (g)	76,8	14,5
de los cuales azúcares (g)	7,5	1,4
Proteínas (g)	35,9	6,8
Sal (g)	3,2	0,6

Alérgenos

2) Frutos secos **5)** Crustáceos **7)** Leche **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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

¡Recíclame!



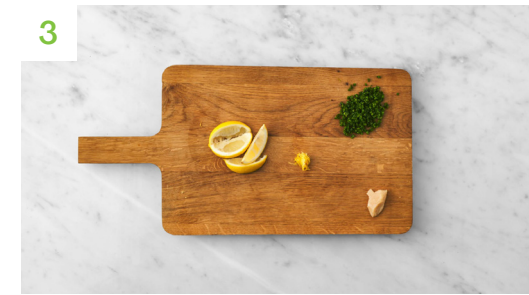
Sofríe la cebolla

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. En un cazo, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, añade la **cebolla** junto a una pizca de **sal** y cocina, removiendo frecuentemente, 3-4 min, hasta que quede transparente.



Cocina el bulgur

En el cazo con la **cebolla**, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Luego, agrega el **bulgur** y lleva a ebullición de nuevo. Cuando hierva, reduce a fuego medio y cocina 4 min. Retira del fuego, tapa el cazo y deja reposar durante 10 min. Cuando esté listo, remueve con un tenedor para separar el **bulgur**.



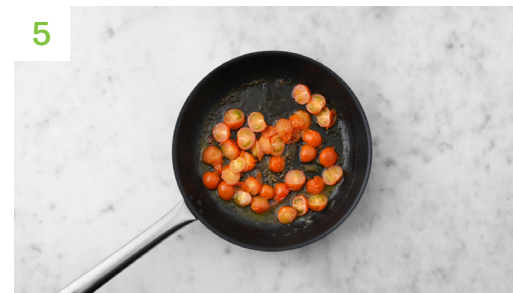
Prepara los ingredientes

Mientras tanto, pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta los **tomate cherry** por la mitad. Escurre los **garbanzos**. Ralla la piel del **limón** y, luego, córtalo en gajos. Pica la mitad del **cebollino** (doble para 4p).



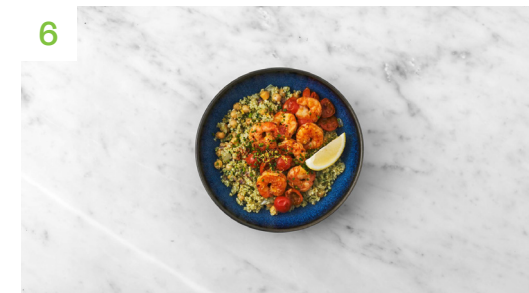
Cocina los langostinos

Seca los **langostinos** con papel de cocina. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cuando el **aceite** esté caliente, agrega los **langostinos**, **salpimenta** 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.



Saltea los tomates cherry

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega los **tomates cherry** y cocina a fuego medio-alto 2-3 min, hasta que se ablanden ligeramente. Vuelve a poner los **langostinos** en la sartén y sazona con **chili en escamas** al gusto, **ralladura de limón** al gusto, **sal** y **pimienta**. Remueve para integrar los ingredientes.



Emplata y disfruta

Cuando el **bulgur** esté listo, agrega los **garbanzos**, el **pesto de albahaca** y **zum de limón** al gusto. **Salpimenta** y remueve para integrar. Sirve el **bulgur con garbanzos y pesto** en platos hondos y cubre con los **langostinos** salteados con **tomates cherry**. Espolvorea con el **cebollino** picado, **chili en escamas** y **ralladura de limón** al gusto. Añade más **zum de limón** al plato si lo prefieres.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

