



Arroz chaufa con langostinos marinados con pimiento salteado y ajo tierno

<650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

19



Langostinos



Arroz basmati



Salsa de soja



Jengibre



Ajo tierno



Aceite de sésamo



Mostaza



Pimiento

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bol, colador, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, bol pequeño, espátula, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Langostinos* 5)	150 gramos	300 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Salsa de soja 11) 13)	2 sobres	4 sobres
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Aceite de sésamo 3)	1 sobre	2 sobres
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Agua	320 ml	640 ml
Orégano	½ cucharadita	1 cucharadita
Ajo	1 unidad	2 unidades
Huevo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	356 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2485/ 594	698/ 167
Grasas (g)	8,8	2,5
de las cuales saturadas (g)	1,2	0,3
Carbohidratos (g)	63,2	17,7
de los cuales azúcares (g)	4,6	1,3
Proteínas (g)	24,8	7,0
Sal (g)	3,7	1,0

Alérgenos

3) Sésamo 5) Crustáceos 9) Mostaza 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!



Cocina 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.



Combina los ingredientes

Cuando el **arroz basmati** esté listo, calienta en la sartén un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Añade el **arroz** cocido y cocina 2 min, mientras remueves, de forma que quede suelto. Luego, añade las **verduras** salteadas y cocina a fuego medio 1 min más, removiendo para integrar los ingredientes. En un bol pequeño, casca el **huevo** (ver cantidad en ingredientes).



Prepara los ingredientes

En un bol mediano, agrega los **langostinos**, la **mostaza**, la mitad de la **salsa de soja** y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta**, mezcla bien y reserva. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en dados de 1 cm. Corta el **ajo tierno** en rodajas finas y separa la parte verde.



Agrega el huevo

Aparta los ingredientes hacia los bordes de la sartén y agrega un chorrito de **aceite** en el centro. Añade el **huevo** y cocina 30 segundos sin moverlo. Luego, remueve con ayuda de una espátula, de forma que el **huevo** se integre con el **arroz** y las **verduras**. Añade el **aceite de sésamo** y la **salsa de soja** restante y remueve para integrar los ingredientes. **Salpimienta**.



Saltea las verduras

En una sartén grande, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren. Agrega la parte blanca del **ajo tierno** y el **pimiento** y cocina 3-4 min, removiendo constantemente. **Salpimienta** al gusto. Retira de la sartén y reserva.



Emplata y disfruta

Añade los **langostinos** y el **marinado** restante a la sartén y cocina 2 min, removiendo para integrar los ingredientes. Prueba y rectifica de **sal** y **pimiento**. Sirve el **arroz chaufa con langostinos** en platos hondos y espolvorea la parte verde del **ajo tierno**. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

