



Langostinos en curry al estilo tailandés con arroz basmati y verduras

<650 calorías Fácil y rápido Picante

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

20



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, papel de cocina, 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	180 ml	360 ml
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	570 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2561/ 612	449/ 107
Grasas (g)	18,3	3,2
de las cuales saturadas (g)	13,9	2,4
Carbohidratos (g)	75,3	13,2
de los cuales azúcares (g)	6,2	1,1
Proteínas (g)	27,4	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.



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.

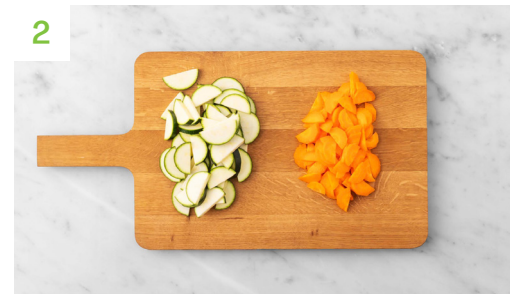
CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



Cocina el curry

Seca los **langostinos** con papel de cocina. En la sartén con las **verduras**, agrega la **pasta de curry rojo** y remueve para integrar los ingredientes. Luego, añade la **leche de coco** y los **langostinos** y lleva a ebullición. Cuando hierva, reduce a fuego medio y cocina 3 min, removiendo ocasionalmente.

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



Prepara los vegetales

Divide el **calabacín** en dos y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, retira los extremos y corta en medias lunas de 0,5-1 cm. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas 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.

CONSEJO: Ralla únicamente la parte exterior y verdosa de la piel, sin llegar a la parte blanca.



Sazona el curry

Agrega al **curry** zumo de **lima** al gusto y la mitad del **cilantro** picado. Prueba el **curry** y rectifica de **sal** y **pimiento**. Añade también 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 el **calabacín** y saltea 4-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que comiencen a ablandarse. **Salpimienta**.

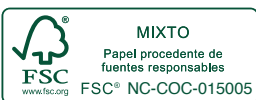


Emplata y disfruta

En el cazo del **arroz**, agrega la **ralladura de lima**, **sal** y **pimiento** al gusto 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!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

