

# Wok de langostinos salteados y verduras con garbanzos crujientes especiados

19



Garbanzos



Langostinos



Brócoli



Zanahoria



Jengibre



Aceite de sésamo



Salsa de soja



Mix de especias  
tailandesas



Mayonesa

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

Cocinando: 15 mins  
Listo en: 30 mins



Con esta receta te ofrecemos un plato de inspiración asiática en el que combinamos un salteado de langostinos y verduras con el crujiente de los garbanzos asados, aderezados con especias, y lo acompañamos con una fresca mayonesa de soja. Aunque ya te avisamos en la receta, no te asustes si los garbanzos saltan en el horno, este método de cocinarlos puede convertirlos en palomitas.

## Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, sartén grande, papel de cocina, pelador, bol pequeño, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Garbanzos <b>14)</b>	390 gramos	780 gramos
Langostinos <b>5)</b>	150 gramos	300 gramos
Brócoli	500 gramos	1000 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Aceite de sésamo <b>3)</b>	1 sobre	2 sobres
Salsa de soja <b>11) 13)</b>	2 sobres	4 sobres
Mix de especias tailandesas	1 sobre	2 sobre
Mayonesa <b>8) 9)</b>	5 sobres	10 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	676 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2754/658	407/97
Grasas (g)	43,9	6,5
de las cuales saturadas (g)	6,3	0,9
Carbohidratos (g)	37,2	5,5
de los cuales azúcares (g)	10,7	1,6
Proteínas (g)	36,3	5,4
Sal (g)	6,4	0,9

## Alérgenos

**3)** Sésamo **5)** Crustáceos **8)** Huevo **9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



## Hornea los garbanzos

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Escurre los **garbanzos** y sécalos. Colócalos en una bandeja de horno con papel de horno y agrega el **mix de especias tailandesas**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Remueve y reparte en una sola capa de la bandeja. Hornea en el estante superior 15-20 min, hasta que los **garbanzos** estén dorados y crujientes.

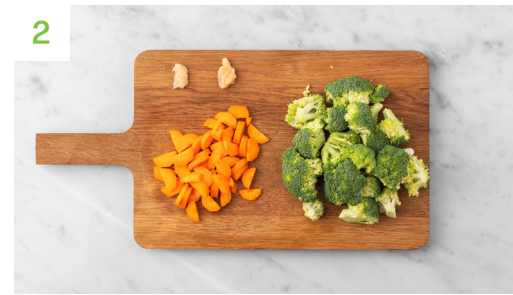
**CONSEJO:** Es normal que los garbanzos salten al hornearse.



## Agrega los langostinos y la salsa

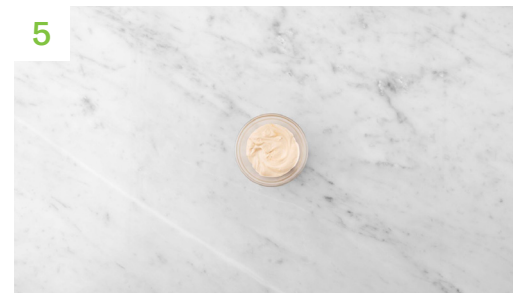
Seca los **langostinos** con papel de cocina. Agrega a la sartén los **langostinos**, el **aceite de sésamo** y  $\frac{2}{3}$  de la **mayonesa** y de la **salsa de soja**. Cocina todo junto 1 min más, mientras remueves, de forma que los ingredientes se integren.

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



## Prepara las verduras

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Corta el **brócoli** por la mitad, retira el tallo y corta en floretes pequeños. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm.



## Prepara la salsa

En un bol pequeño, mezcla la **mayonesa** restante y la **salsa de soja** restante, de forma que quede una **salsa** homogénea.



## Saltea las verduras

En una sartén grande, agrega un chorrito de **aceite** junto al **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren. Luego, agrega el **brócoli** y cocina 3-4 min, removiendo ocasionalmente. Añade la **zanahoria** y saltea todo junto 3-4 min más, hasta que las **verduras** queden doradas.

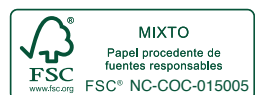


## Emplata y disfruta

Sirve el **wok de langostinos y verduras** en platos y agrega los **garbanzos** asados encima. Añade la **mayonesa de soja** sobre el plato.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!  
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

