

Chaufa peruano: arroz frito con langostinos con verduritas salteadas

Rápido • Cocíname primero • Huevos no incluidos

15



Arroz basmati



Langostinos



Mostaza



Salsa de soja



Jengibre



Pimiento



Cebolleta



Aceite de sésamo

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 25 mins



El arroz chaufa es un estandarte de la gastronomía peruana, pero su origen es más curioso y complicado de lo que parece. La inmigración china al país peruano que tuvo lugar en el siglo XIX tuvo como resultado la creación de la cocina chifa, una combinación de la tradición asiática con los platos e ingredientes del país latinoamericano.

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:

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

Ingredientes

	2P	4P	6P
Arroz basmati	150 g	300 g	450 g
Langostinos 5)	150 g	300 g	450 g
Mostaza 9)	1 ud	2 uds	3 uds
Salsa de soja 11) 13) 15)	2 uds	4 uds	6 uds
Jengibre*	½ ud	1 ud	1½ ud
Pimiento*	1 ud	1 ud	3 uds
Cebolleta*	1 ud	2 uds	3 uds
Aceite de sésamo 3)	1 ud	2 uds	3 uds
Agua	320 ml	640 ml	960 ml
Orégano	½ cdtta	1 cdtta	1½ cdtta
Ajo	1 ud	2 uds	3 uds
Huevo	1 ud	2 uds	3 uds

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	438 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2486/ 594	568/ 136
Grasas (g)	29,9	6,8
de las cuales saturadas (g)	4,9	1,1
Carbohidratos (g)	77,0	17,6
de los cuales azúcares (g)	7,4	1,7
Proteínas (g)	27,1	6,2
Sal (g)	4,3	1,0

Alérgenos

3) Sésamo **5)** Crustáceos **9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **15)** Trigo.

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

¡Recíclame!

Por favor, recicla
nuestros envases



Arroz en marcha

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Llena un cazo con el **agua**, añade el **arroz** y **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado.
- Cuando hierva, cocina a fuego medio-bajo 11-13 min, removiendo.
- Luego, retira del fuego y reserva en el cazo tapado.

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



Mise en place

- En un bol mediano, agrega los **langostinos**, la **mostaza**, la mitad de la **salsa de soja** y el **orégano**. **Salpimentada**, mezcla y reserva.
- Pela y ralla el **ajo** y el **jengibre**.
- Corta el **pimiento** en dados de 1 cm.
- Separa la parte verde de la **cebollita** y córtala en rodajas finas. Pica la parte blanca.

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



Verduras al fuego

- En una sartén grande, agrega un chorrito de **aceite**, el **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Agrega la parte blanca de la **cebollita** y el **pimiento** y cocina 3-4 min, removiendo. **Salpimentada** al gusto.
- Retira de la sartén y reserva.



Añade el arroz

- Cuando el **arroz** esté listo, calienta en la sartén un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Saltea el **arroz** cocido 2 min, mientras remueves.
- Añade las **verduras** salteadas y cocina a fuego medio 1 min más, removiendo.
- En un bol pequeño, casca el **huevo**.



Dale color al chaulafán

- 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.
- Añade el **aceite de sésamo** y la **salsa de soja** restante y remueve para integrar los ingredientes. **Salpimentada**.



¡A la mesa!

- Añade los **langostinos** y el **marinado** restante a la sartén y cocina 2 min, removiendo. Prueba y rectifica de **sal** y **pimentada**.
- Sirve el **arroz chaufa con langostinos** en platos hondos y espolvorea la parte verde de la **cebollita**.

¡Que aproveche!

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

