

¡Al wok! Langostinos con verduras y mayonesa de soja con garbanzos crujientes con especias tailandesas

Wok chino • Cocíname primero

23



Garbanzos



Mix de especias tailandesas



Jengibre



Calabacín



Zanahoria



Cebolla



Mayonesa



Salsa de soja



Langostinos



Aceite de sésamo

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 30 mins



Descubre este plato de inspiración asiática en el que combinamos un salteado de langostinos y verduras con el crujiente de los garbanzos asados y lo fresco y adictivo de la 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	6P
Garbanzos 14	380 g	760 g	1140 g
Mix de especias tailandesas	1 ud	2 uds	3 uds
Jengibre*	½ ud	1 ud	1½ ud
Calabacín*	1 ud	2 uds	3 uds
Zanahoria*	1 ud	2 uds	3 uds
Cebolla*	1 ud	2 uds	3 uds
Mayonesa 8	4 uds	8 uds	12 uds
Salsa de soja 11 13 15	2 uds	4 uds	6 uds
Langostinos 5	150 g	300 g	450 g
Aceite de sésamo 3	1 ud	2 uds	3 uds
Ajo	1 ud	2 uds	3 uds

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	670 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2414/ 577	361/ 86
Grasas (g)	38,2	5,7
de las cuales saturadas (g)	5,8	0,9
Carbohidratos (g)	41,9	6,3
de los cuales azúcares (g)	12,4	1,8
Proteínas (g)	29,1	4,3
Sal (g)	6,1	0,9

Alérgenos

3 Sésamo **5** Crustáceos **8** Huevo **11** Soja **13** Cereales que contienen gluten **14** Sulfitos **15** Trigo.

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

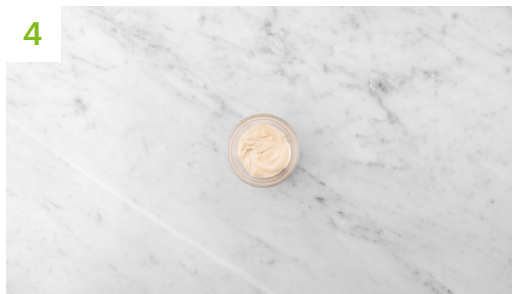


¡Esto se calienta!

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

- Precalienta el horno a 220°C.
- Escurre y seca los **garbanzos**.
- Colócalos en una bandeja de horno con papel de horno y agrega las **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.



Prepara la salsa

- Mientras tanto, mezcla en un bol pequeño ½ de la **mayonesa** y ½ de la **salsa de soja**, de forma que quede una **salsa homogénea**.



Cuchillo en mano

- Pela y ralla el **ajo** y el **jengibre**.
- Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas de 0,5-1 cm.
- Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas de 0,5-1 cm.
- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas.



¡Al rico salteado!

- En una sartén grande, agrega un chorrito de **aceite**, el **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio-alto y cocina 1-2 min.
- Agrega el **calabacín**, la **zanahoria** y la **cebolla**, **salpimienta** y cocina 6-7 min, removiendo, hasta que las **verduras** queden doradas y tiernas.



Combina los ingredientes

- Seca los **langostinos**.
- En la sartén con las **verduras**, agrega los **langostinos**, el **aceite de sésamo**, la **mayonesa** restante y la **salsa de soja** restante. Cocina todo junto 1 min más, removiendo.

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



¡A la mesa!

- 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!



Por favor, recicla nuestros envases



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

