

Langostinos crujientes al panko con puré de coliflor con salsa rosa y boniato asado

Cocíname primero • Huevos no incluidos

28



Boniato



Langostinos



Pimentón



Floretes de coliflor



Panko



Kétchup



Mayonesa

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, orégano, harina, huevo, aceite para freír.

Cocinando: 25 mins
Listo en: 30 mins



¿Quién dijo que un plato elegante no puede ser ligero? Nuestros langostinos crujientes al panko se sirven sobre un puré suave de coliflor, acompañados de boniato asado y una delicada salsa rosa. Una receta equilibrada, llena de sabor y texturas, perfecta para disfrutar sin complicaciones.

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, plato hondo, túrmix, bol grande, jarra medidora, sartén, papel de cocina, olla con tapa.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Boniato*	400 g	800 g	1200 g
Langostinos 5)	150 g	300 g	450 g
Pimentón 9)	1 ud	2 uds	3 uds
Floretes de coliflor*	400 g	800 g	1200 g
Panko 13) 15)	25 g	50 g	75 g
Kétchup	30 ml	60 ml	90 ml
Mayonesa 8)	3 uds	6 uds	9 uds
Orégano	1 cdta	2 cdta	3 cdta
Harina	2 cda	4 cda	6 cda
Huevo	1 ud	2 uds	3 uds
Aceite para freír	250 ml	500 ml	750 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	630 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	4740/ 1133	753/ 180
Grasas (g)	79,6	12,6
de las cuales saturadas (g)	9,7	1,5
Carbohidratos (g)	71,0	11,3
de los cuales azúcares (g)	21,5	3,4
Proteínas (g)	25,2	4,0
Sal (g)	2,8	0,4

Alérgenos

5) Crustáceos **8)** Huevo **9)** Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten **15)** Trigo.

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



3, 2, 1, ¡a cocinar!

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

- Precalienta el horno a 220°C.
- Corta el **boniato** en rodajas de 1 cm de grosor y colócalas en una bandeja de horno con papel de horno.
- Adereza con el **orégano**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.
- Hornea a media altura 20-25 min o hasta que quede dorado y tierno. Da la vuelta a mitad de cocción.



Adereza los langostinos

- En una olla, agrega abundante **agua** y una pizca de **sal** y lleva a ebullición con la tapa puesta.
 - Seca los **langostinos** y reservalos en un bol.
 - Añade el **pimentón**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla bien para que queden cubiertos.
- RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.



Coliflor en marcha

- Una vez hierva el **agua** de la olla hierva, agrega los **floretes de coliflor** y cocina 9-10 min o hasta que quede tierna.
- Luego, escúrrala y colócala en una jarra medidora.
- Añade un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** y tritura con un túrmix hasta obtener un puré fino y homogéneo.



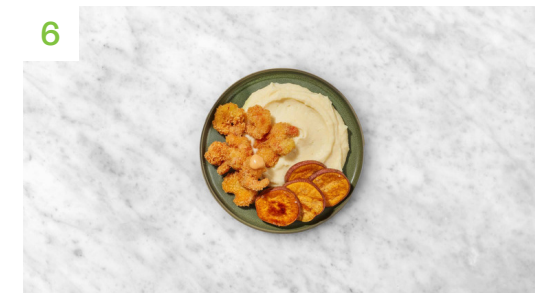
Reboza los langostinos

- En un plato, agrega la **harina**. En un plato hondo, bate el **huevo**. Finalmente, en otro plato, agrega el **panko**.
- Enharina los **langostinos** y, a continuación, agrégalos al plato del **huevo** y cúbrelos. Por último, rebózalos en **panko**. Presiona ligeramente para que el **panko** quede bien adherido.



¡A la rica fritura!

- En una sartén, calienta el **aceite para freír** a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, fríe los **langostinos** 2 min, hasta que queden dorados y bien cocinados en el interior.
- Retira de la sartén y reserva en un plato con papel de cocina.
- En un bol pequeño, mezcla el **kétchup** y la **mayonesa**.



¡A la mesa!

- Sirve el **boniato** asado, el **puré de coliflor** y los **langostinos** crujientes en platos, por separado.
- Sirve la **salsa rosa** en un bol y coloca junto al plato para añadir al gusto a los **langostinos**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



Por favor, recicla nuestros envases



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

