



Crema casera de zanahoria y langostinos

acompañada de nueces y pan al cebollino

Familia <650 calorías

Cocinando: 45 min • Listo en: 45 min

5



Zanahoria



Cebolla



Caldo vegetal



Langostinos



Cebollino



Pan de chapata



Queso crema



Nata líquida



Nueces peladas

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, túrmix, tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén mediana, pelador, olla.

Ingredientes

	2P	4P
Zanahoria	2 unidades	4 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Langostinos* 5) 63) 65) 67) 70)	150 gramos	300 gramos
Cebollino*	½ unidad	1 unidad
Pan de chapata 13) 62) 66) 67) 70)	2 unidades	4 unidades
Queso crema* 7)	1 paquete	2 paquetes
Nata líquida* 7)	250 gramos	500 gramos
Nueces peladas 2) 60) 62) 72)	10 gramos	20 gramos
Ajo	2 unidades	4 unidades
Agua	200 ml	400 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	503 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2588/ 619	514/ 123
Grasas (g)	24,5	4,9
de las cuales saturadas (g)	12,6	2,5
Carbohidratos (g)	69,0	13,7
de los cuales azúcares (g)	14,5	2,9
Proteínas (g)	29,9	5,9
Sal (g)	2,4	0,5

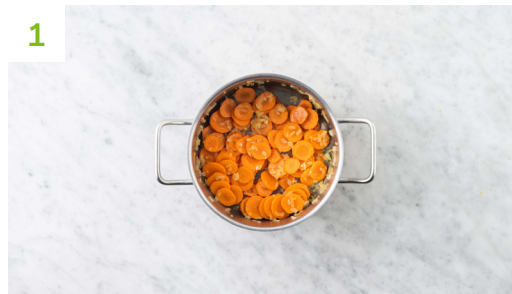
Alérgenos

2) Fruto secos **5)** Crustáceos **7)** Leche **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Prepara las verduras

Precalienta el horno a 180°C. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela y pica la mitad de la **cebolla** (doble para 4p). En una olla, agrega un chorrito de **aceite** y la mitad del **ajo** y cocina 1-2 min a fuego medio. Luego, añade la **cebolla** y deja cocinar por 4-5 min, hasta que quede transparente. Pela y corta la **zanahoria** en rodajas de 1 cm. Añade la **zanahoria** y cocina 2-3 min, hasta que empiece a ablandarse un poco.



Añade el caldo y cocina

Añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes), la **nata líquida** y el **caldo vegetal** en polvo a la olla. Lleva a ebullición, luego, baja el fuego y cubre con una tapa. Cocina 20-25 min, hasta que las **zanahorias** estén tiernas. Remueve ocasionalmente.



Prepara el queso para el pan

Mientras, corta finamente la mitad del **cebollino** (doble para 4p) y pon la mitad en un bol. Añade el **queso crema** y mézclalo bien. Reserva. Pica las **nueces** en trozos medianos. Abre los **panes de chapata** por la mitad.



Hornea los panes

Cuando queden 10 min para que la **crema de zanahoria** esté lista, pon los **panes de chapata** en una bandeja de horno con papel de horno. Hornea durante 7-8 min o hasta que estén tostados. Si tienes tostadora, la puedes usar en vez del horno. Unta la **crema de queso** una vez esté tostado.



Cocina los langostinos

Unos minutos antes de que la **crema** esté lista, pon a calentar una sartén mediana con un poco de **aceite**. Una vez esté caliente, añade el resto del **ajo** y cocina durante 1-2 min. Luego, añade los **langostinos** y fríelos 1 min hasta que estén hechos, luego, retíralos del fuego.

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



Acaba la crema y emplata

Una vez la **crema de zanahoria** esté lista, pásala por un túrmix hasta que quede lisa y suave. Añade un poco más de **agua** si fuese necesario y **salpimiento** al gusto. Sirve la **crema de zanahorias** en boles, pon encima los **langostinos** y espolvorea las **nueces** y el **cebollino** picado al gusto. Coloca el **pan** a un lado.

¡Que aproveche!