

Crema casera de zanahoria y langostinos acompañada de nueces y pan al cebollino

Familia <650 calorías

Cocinando: 45 min • Listo en: 45 min

13



Zanahoria



Cebolla



Caldo vegetal



Langostinos



Cebollino



Pan de chapata



Queso crema



Nata líquida



Nueces peladas

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)	150 gramos	300 gramos
Cebollino*	½ unidad	1 unidad
Pan de chapata 13)	2 unidades	4 unidades
Queso crema* 7)	2 paquetes	4 paquetes
Nata líquida* 7)	250 gramos	500 gramos
Nueces peladas 2)	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	536 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2743/ 648	512/ 122
Grasas (g)	27,1	5,1
de las cuales saturadas (g)	14,4	2,7
Carbohidratos (g)	71,7	13,4
de los cuales azúcares (g)	15,9	3,0
Proteínas (g)	30,7	5,7
Sal (g)	2,5	0,5

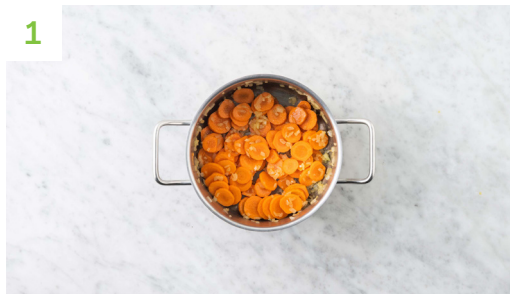
Alérgenos

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.



1 Prepara las verduras

Precalienta el horno a 180°C. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) y la mitad de la **cebolla** (doble para 4p). En una olla, agrega un chorrito de **aceite** y la mitad del **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. 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. Cuando la **cebolla** esté transparente, añade la **zanahoria** y cocina 2-3 min.



4 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.



2 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.



5 Cocina los langostinos

Unos minutos antes de que la **crema** esté lista, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo** restante en una sartén. Cocina 1-2 min o hasta que el **ajo** esté dorado. 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.



3 Prepara el queso y 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.



6 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. 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!