

Ensalada tibia de cuscús con langostinos con queso griego, tomates cherry y semillas de calabaza

<650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

13



Cuscús



Queso griego



Tomate cherry



Vinagre balsámico



Eneldo



Langostinos



Caldo vegetal



Albahaca



Semillas de calabaza

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Túrmix, bol grande, jarra medidora, sartén, papel film, bol pequeño, cazo pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Cuscús 13)	150 gramos	300 gramos
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Eneldo*	½ unidad	1 unidad
Langostinos* 5)	150 gramos	300 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Albahaca*	½ unidad	1 unidad
Semillas de calabaza	20 gramos	40 gramos
Agua para el cuscús	100 ml	200 ml
Agua para la salsa	50 ml	100 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Ajo para la salsa	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	287 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2393/ 572	834/ 199
Grasas (g)	18,8	6,6
de las cuales saturadas (g)	9,4	3,3
Carbohidratos (g)	60,9	21,2
de los cuales azúcares (g)	5,2	1,8
Proteínas (g)	35,0	12,2
Sal (g)	2,2	0,8

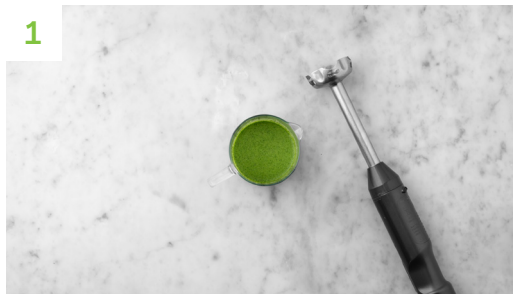
Alérgenos

5) Crustáceos **7)** Leche **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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 la salsa

En un cazo pequeño, agrega el **agua para el cuscús** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo. Lleva a ebullición. Mientras tanto, coloca la mitad de la **albahaca** y del **eneldo** deshojados (doble para 4p de ambos), el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes), el **ajo para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) pelado y una pizca de **sal** en una jarra medidora. Con ayuda de un túrmix, tritura hasta obtener una **salsa** fina.

CONSEJO: Puedes guardar un poco de eneldo para el emplatado.



Saltea los langostinos

Pela el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) y córtalo en láminas finas. En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Agrega los **langostinos** y cocina 2 min, hasta que queden dorados por fuera y cocinados por dentro.

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



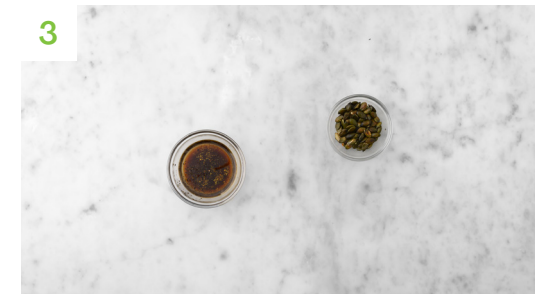
Cocina el cuscús

Coloca el **cuscús** en un bol grande con un chorrito de **aceite**. Luego, cuando el **caldo vegetal** esté hirviendo, agrégalo sobre el **cuscús**. Añade la **salsa de albahaca y eneldo** y remueve. Cubre el bol con papel film o un plato y deja reposar 5 min. Luego, remueve con un tenedor.



Combina la ensalada

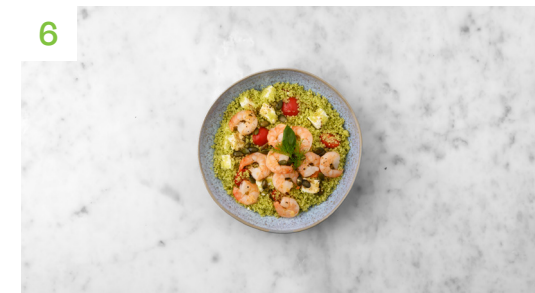
Corta los **tomates cherry** por la mitad. Cuando el **cuscús** haya perdido temperatura, agrega al bol los **tomates cherry**. Desmenuza el **queso griego** sobre el bol con el **cuscús** y los **tomates** y remueve bien.



Tuesta las semillas

Calienta una sartén a fuego medio sin aceite y tuesta las **semillas de calabaza** durante 2-3 min. Reserva las **semillas** hasta el emplatado. En un bol pequeño, mezcla el **vinagre balsámico**, un chorrito de **aceite** y **salpimenta**.

CONSEJO: Ten cuidado al cocinar las semillas, se queman con facilidad.



Emplata y disfruta

Sirve la **ensalada de cuscús** en la base de los platos y coloca los **langostinos** encima. Espolvorea sobre el plato las **semillas de calabaza** tostadas y agrega la **vinagreta** encima al gusto.

¡Que aproveche!