

Guiso de langostinos salteados con judías blancas y espárragos trigueros

Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

14



Langostinos



Espárragos verdes



Judías blancas



Pimentón ahumado



Caldo vegetal



Perejil



Pan de chapata



Cebolla

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, olla.

Ingredientes

	2P	4P
Langostinos* 5) 63) 65) 67) 70)	150 gramos	300 gramos
Espárragos verdes	1 unidad	2 unidades
Judías blancas 14)	340 gramos	680 gramos
Pimentón ahumado	1 sobre	2 sobres
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Pan de chapata 13) 62) 66) 67) 70)	2 unidades	4 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	400 ml	800 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	378 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2194/ 524	581/ 139
Grasas (g)	3,9	1,0
de las cuales saturadas (g)	0,5	0,1
Carbohidratos (g)	74,9	19,8
de los cuales azúcares (g)	2,9	0,8
Proteínas (g)	36,5	9,7
Sal (g)	3,1	0,8

Alérgenos

5) Crustáceos 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.



1 Dora el ajo

Precalienta el horno a 200°C con la opción de gratinar. Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pon a calentar una olla con un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** y cocina 1-2 min, hasta que se dore.



2 Saltea los langostinos

Salpimenta los **langostinos** y agrégalos a la olla. Cocina durante 2 min, removiendo. Cuando estén cocinados, reserva fuera de la olla. Pela la **cebolla** y corta una mitad (doble para 4p) en cubitos pequeños. En la misma olla, agrega la **cebolla** con un poco de **sal** y un chorrito de **aceite** y cocina a fuego medio 4 min, hasta que se empiece a poner transparente. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.



3 Prepara los picatostes

Corta los **panes de chapata** en trozos pequeños del tamaño de un bocado. Pon los **trozos de chapata** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite** y una pizca de **sal**. Mezcla para cubrir los trozos de **pan**. Hornea en el estante del medio del horno 8-10, hasta que estén dorados. Remueve a mitad cocción y reserva cuando estén tostados.



4 Cocina los espárragos

Retira el tallo a los **espárragos** y corta el resto en trozos de 1 cm. Agrega los **espárragos** a la olla y cocina 2 min, hasta que empiecen a ablandarse. Agrega el **pimentón** y cocina por 1 min, mientras remueves, hasta que suelte el aroma. **Salpimenta** al gusto.



5 Prepara el guiso

Agrega a la olla el **caldo vegetal** en polvo y cubre con el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Remueve hasta que los ingredientes se integren. Agrega las **judías blancas** y cocina todo junto 8 min. Cuando queden 2 min de cocción, agrega los **langostinos**. Deshoja y pica la mitad del **perejil** (doble para 4p).



6 Emplata y disfruta

Divide el **estofado de langostinos** salteados en boles y agrega los **picatostes** y **perejil** al gusto por encima.

¡Que aproveche!