



Poke de langostinos con salsa teriyaki con tirabeques salteados y zanahoria encurtida

<650 calorías **Fácil y rápido**
Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

14



Salsa teriyaki



Langostinos



Tirabeques



Arroz jazmín



Lima



Zanahoria

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Rallador, colador, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén mediana, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Salsa teriyaki 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Langostinos* 5)	150 gramos	300 gramos
Tirabeques	100 gramos	200 gramos
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Lima	1 unidad	1 unidad
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Azúcar	½ cucharadita	1 cucharadita
Agua para el arroz	300 ml	600 ml
Agua para la salsa	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	349 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2091/500	600/143
Grasas (g)	4,2	1,2
de las cuales saturadas (g)	0,5	0,2
Carbohidratos (g)	87,5	25,1
de los cuales azúcares (g)	14,6	4,2
Proteínas (g)	25,8	7,4
Sal (g)	2,6	0,7

Alérgenos

5) Crustáceos **11)** Soja **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 la zanahoria encurtida

Pela la **zanahoria** y, con ayuda del pelador, haz cintas largas a lo largo del vegetal. Pon las cintas de **zanahoria** en un bol. Ralla la mitad de la **lima** (doble para 4p) y córtala en cuartos. Exprime uno de los cuartos de **lima** (doble para 4p) en el bol con las **zanahorias**. **Salpimienta**, agrega el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes), mezcla bien y reserva.



Saltea los langostinos

En la misma sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega los **langostinos**, **salpimienta** y cocina 3-4 min.

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



Cuece el arroz

Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes) y añade una pizca de **sal** al gusto. Tápalo y llévalo a ebullición. Cuando hierva, añade el **arroz**, baja el fuego a medio-bajo y tápalo de nuevo. Deja cocinar 12 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, déjalo reposar con la tapa durante al menos 10 min. Después, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón.



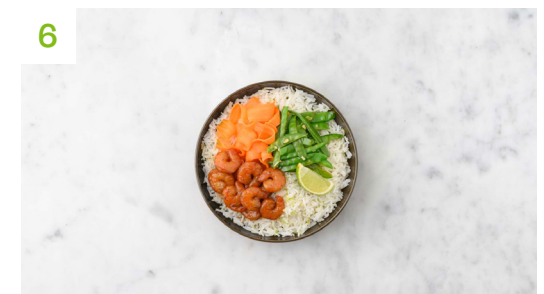
Agrega la salsa teriyaki

Agrega a la sartén la **salsa teriyaki** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes). Cocina a fuego lento 2-3 min, hasta que la **salsa** espese.



Cocina los tirabeques

Mientras tanto, corta los **tirabeques** por la mitad a lo largo. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una sartén a fuego medio-alto, calienta un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Cocina por 1-2 min hasta que se dore. Agrega los **tirabeques** y saltea 3-4 min, hasta que estén tiernos. Retira de la sartén y reserva en un bol.



Emplata y disfruta

Agrega la **ralladura de lima** al **arroz** y remueve para repartir bien. Sirve el **arroz** en boles y reparte los **langostinos teriyaki**, los **tirabeques** y la **zanahoria encurtida**. Sirve los **gajos de lima** restantes a un lado para exprimir sobre el plato.

¡Que aproveche!