



HELLO
FRESH

Extra de langostinos crujientes al panko con puré de coliflor

con salsa rosa y boniato asado

Pescetariano

Preparation time : 30 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/extra-de-langostinos-crujientes-al-panko-con-pure-de-coliflor-28>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Plato hondo, Bandeja de horno con papel de horno, Jarra medidora, Túrmix, Papel de cocina, Olla con Tapa, Bol grande, Sartén

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Boniato (gramo(s))	400	800	1200
Langostinos (gramo(s))	300	600	900
Pimentón (sobre(s))	1	2	3
Floretes de coliflor (gramo(s))	400	800	1200
Panko (gramo(s))	25	50	75
Kétchup (mililitro(s))	30	60	90
Mayonesa (sobre(s))	3	6	9
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	2	4	6
Orégano (cucharadita(s))	1	2	3
Harina (cucharada(s))	2	4	6
Huevo (unit)	1	2	3
Aceite para freír (mililitro(s))	250	500	750
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	4959 kj
Valor energético (kcal)	1185 kcal
Grasas	80.3 g
de las cuales saturadas	9.9 g
Carbohidratos	71 g
de los cuales azúcares	21.5 g
Fibra	12 g
Proteínas	37 g
Sodio	3.65 mg

Allergens

Crustáceos, Gluten, Trigo, Huevo, Mostaza

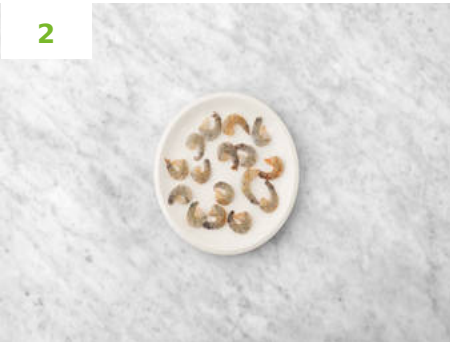
Always check the product labels for allergen information.



3, 2, 1, ¡a cocinar!

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

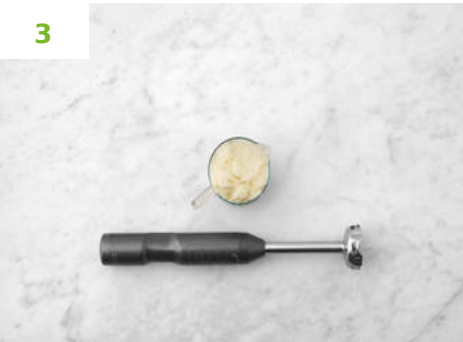
- Precalienta el horno a 220°C.
- Corta el **boniato** en rodajas de 1 cm de grosor y colócalas en una bandeja de horno con papel de horno.
- Adereza con el **orégano**, un chorrito de **aceite, sal y pimienta**.
- Hornea a media altura 20-25 min o hasta que quede dorado y tierno. Da la vuelta a mitad de cocción.



Adereza los langostinos

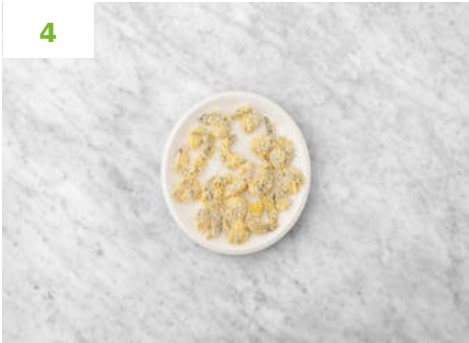
- En una olla, agrega abundante **agua** y una pizca de **sal** y lleva a ebullición con la tapa puesta.
- Seca los **langostinos** y resérvalos en un bol.
- Añade el **pimentón**, un chorrito de **aceite, sal y pimienta**. Mezcla bien para que queden cubiertos.

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



Coliflor en marcha

- Una vez hierva el **agua** de la olla hierva, agrega los **floretes de coliflor** y cocina 9-10 min o hasta que quede tierna.
- Luego, escúrrela y colócala en una jarra medidora.
- Añade un chorrito de **aceite, sal y pimienta** y tritura con un túrmix hasta obtener un puré fino y homogéneo.



Reboza los langostinos

- En un plato, agrega la **harina**. En un plato hondo, bate el **huevo**. Finalmente, en otro plato, agrega el **panko**.
- Enharina los **langostinos** y, a continuación, agrégalos al plato del **huevo** y cúbrelos. Por último, rebózalos en **panko**. Presiona ligeramente para que el **panko** quede bien adherido.



¡A la rica fritura!

- En una sartén, calienta el **aceite para freír** a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, fríe los **langostinos** 2 min, hasta que queden dorados y bien cocinados en el interior.
- Retira de la sartén y reserva en un plato con papel de cocina.
- En un bol pequeño, mezcla el **kétchup** y la **mayonesa**.



¡A la mesa!

- Sirve el **boniato** asado, el **puré de coliflor** y los **langostinos** crujientes en platos, por separado.
- Sirve la **salsa rosa** en un bol y coloca junto al plato para añadir al gusto a los **langostinos**.

Enjoy your meal!