



Bol exprés con extra langostinos a la miel con cuscús

con espinacas, salsa de yogur y ajo y avellanas

Exprés

Preparación en 15'

Preparation time : 15 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/bol-expres-con-extra-langostinos-a-la-miel-con-cuscus-287>

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

Jarra medidora, Papel de cocina, Bol, Sartén, Rallador fino, Ensaladera, Bol pequeño, Papel film

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Brotes de espinacas (gramo(s))	100	200	300
Caldo vegetal (sobre(s))	1	2	3
Cuscús (gramo(s))	150	300	450
Pepino (unidad(es))	1	2	3
Langostinos (gramo(s))	300	600	900
Mezcla de especias de Oriente Medio (sobre(s))	1	2	3
Miel (paquete)	1	2	3
Yogur (unidad(es))	1	2	3
Avellanas enteras crudas (gramo(s))	10	20	30
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	3	6	9
Agua (mililitro(s))	150	300	450
Vinagre (cucharadita(s))	2	4	6
Ajo (unidad(es))	½	1	1½

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	2645 kj
Valor energético (kcal)	632 kcal
Grasas	29.9 g
de las cuales saturadas	5.2 g
Carbohidratos	68.2 g
de los cuales azúcares	10.5 g
Fibra	5.2 g
Proteínas	38.6 g
Sodio	3.36 mg

Allergens

Leche, Apio, Soja, Frutos secos, Puede contener trazas de alérgenos, Crustáceos, Gluten, Trigo, Mostaza, Sésamo, Cacahuetes, Avellanas

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!

- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cocina 3/4 de las **espinacas** 1-2 min. Retira de la sartén.
- En la sartén, agrega el **agua**, el **caldo vegetal** y **sal** y lleva a ebullición.
- En un bol, agrega el **cuscús**, un chorrito de **aceite** y el **caldo** hirviendo. Remueve.
- Deja que el **cuscús** absorba el **caldo** 4-5 min.



Langostinos al fuego

- Seca los **langostinos** con papel de cocina.
- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega los **langostinos**, las **especias de Oriente Medio**, la **miel**, **sal** y **pimienta** y cocina 1-2 min, moviendo, hasta que se doren.

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



Que no falte el verde

- Retira los extremos del **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta en medias lunas de 0,5-1 cm.
- En una ensaladera, agrega el **pepino**, las **espinacas** restantes, el **vinagre** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve.



Combina y prepárate para disfrutar

- Pela y ralla el **ajo**.
- En un bol, mezcla el **yogur**, **ajo** al gusto, **aceite**, **sal** y **pimienta**.
- En el bol del **cuscús**, agrega las **espinacas** cocinadas y mezcla. Luego, sirve en platos.
- Pica las **avellanas**.
- Cubre el **cuscús** con la **ensalada**, los **langostinos**, **salsa de yogur y ajo** y las **avellanas**.

Enjoy your meal!