Bol exprés de langostinos con vinagreta de soja

con verduras, arroz largo y semillas negras

Exprés | Preparación en 15'

Preparation time : 15 min.

Arroz largo precocido

Mix de vegetales

Jengibre

Langostinos

Salsa de soja

Semillas de sésamo negras

Sal y pimienta

Aceite de oliva

Ajo

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-de-langostinos-con-vinagreta-de-soja-332

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

Sartén, Varillas, Bol pequeño

Ingredients for 1–6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Arroz largo precocido (unidad(es))	2	4	6
Mix de vegetales (unidad(es))	1	2	3
Jengibre (unidad(es))	½	1	1½
Langostinos (gramo(s))	150	300	450
Salsa de soja (sobre(s))	1	2	3
Semillas de sésamo negras (gramo(s))	5	10	15
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	4	8	12
Ajo (unidad(es))	1	2	3

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kJ)	2015 kJ
Valor energético (kcal)	482 kcal
Grasas	33.4 g
de las cuales saturadas	4.8 g
Carbohidratos	49 g
de los cuales azúcares	7.2 g
Fibra	2 g
Proteínas	20.7 g
Sodio	2.65 mg

Allergens

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

Always check the product labels for allergen information.

1

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. Agrega el **arroz precocido** y unas gotitas de **agua** y cocina 2 min, removiendo.
- Retira de la sartén.

2

Verduras al fuego

- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **mix de verduras**, **salpimienta** y cocina 6-8 min, removiendo.
- Retira de la sartén y reserva.

3

No olvides los langostinos

- Pela y ralla el **ajo**.
- Ralla el **jengibre**.
- Seca y **salpimienta** los **langostinos**.
- En la sartén, agrega un chorrito de **aceite,** el **jengibre** y el **ajo.** Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Agrega los **langostinos** y cocina 1-2 min, hasta que se doren.

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

4

¡A la mesa!

- En un bol, mezcla con varillas la **salsa de soja** y un chorrito generoso de **aceite.**
- Sirve el **arroz,** las **verduras** y **langostinos** en platos, por separado.
- Agrega la **vinagreta de soja** y las **semillas de sésamo** al gusto sobre el plato.

Enjoy your meal!