



Bol exprés con extra de langostinos con vinagreta de soja

con verduras, arroz largo y semillas negras

Exprés

Preparación en 15'

Preparation time : 15 min.



Arroz largo
precocido



Jengibre



Salsa de soja



Sal y pimienta



Ajo



Mix de
vegetales



Langostinos



Semillas de
sésamo negras



Aceite de oliva



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-de-langostinos-con-vinagreta-de-soja-333>

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))	300	600	900
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)	2234 kj
Valor energético (kcal)	534 kcal
Grasas	34.1 g
de las cuales saturadas	5 g
Carbohidratos	49 g
de los cuales azúcares	7.2 g
Fibra	2 g
Proteínas	32.5 g
Sodio	3.55 mg

Allergens

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

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



Verduras al fuego

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



No olvides los langostinos

- Pela y ralla el **ajo**.
- Ralla el **jengibre**.
- Seca y **salpimiento** 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.



¡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!