



¡Al wok! Langostinos con verduras y mayonesa de soja

con garbanzos crujientes con especias tailandesas

Wok chino

Preparación en 15'

Preparation time : 30 min.



Garbanzos



Mix de especias
tailandesas



Jengibre



Calabacín



Zanahoria



Cebolla



Mayonesa



Salsa de soja



Langostinos



Aceite de
sésamo



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/al-wok-langostinos-con-verduras-y-mayonesa-de-soja-694>

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

Bandeja de horno con papel de horno, Colador, Papel de cocina, Pelador, Rallador fino, Bol pequeño, Sartén grande

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Garbanzos (gramo(s))	380	760	1140
Mix de especias tailandesas (sobre(s))	1	2	3
Jengibre (unidad(es))	½	1	1½
Calabacín (unidad(es))	1	2	3
Zanahoria (unidad(es))	1	2	3
Cebolla (unidad(es))	1	2	3
Mayonesa (sobre(s))	4	8	12
Salsa de soja (sobre(s))	2	4	6
Langostinos (gramo(s))	150	300	450
Aceite de sésamo (unidad(es))	1	2	3
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	2	4	6
Ajo (unidad(es))	1	2	3

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	2414 kj
Valor energético (kcal)	577 kcal
Grasas	38.2 g
de las cuales saturadas	5.8 g
Carbohidratos	41.9 g
de los cuales azúcares	12.4 g
Fibra	13.7 g
Proteínas	29.1 g
Sodio	6.12 mg

Allergens

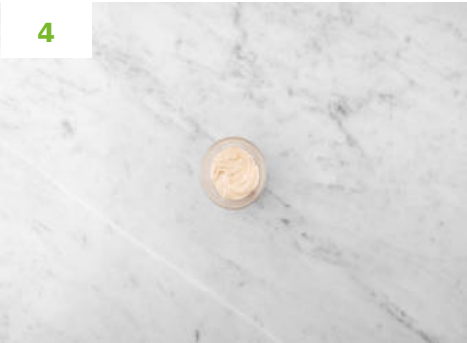
Soja, Crustáceos, Sulfitos, Gluten, Trigo, Huevo, Sésamo

Always check the product labels for allergen information.



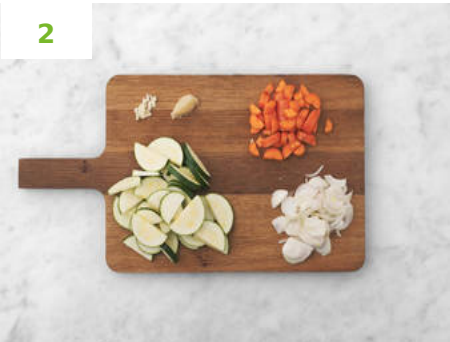
¡Esto se calienta!

- ¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!
- Precalienta el horno a 220°C.
 - Escurre y seca los **garbanzos**.
 - Colócalos en una bandeja de horno con papel de horno y agrega las **especias tailandesas**, un chorrito de **aceite, sal y pimienta**.
 - Remueve y reparte en una sola capa de la bandeja.
 - Hornea en el estante superior 15-20 min, hasta que los **garbanzos** estén dorados y crujientes.



Prepara la salsa

- Mientras tanto, mezcla en un bol pequeño 1/3 de la **mayonesa** y 1/3 de la **salsa de soja**, de forma que quede una **salsa** homogénea.



Cuchillo en mano

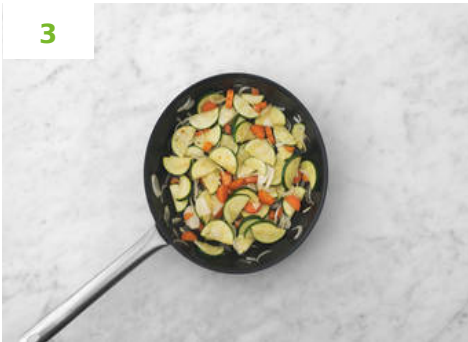
- Pela y ralla el **ajo** y el **jengibre**.
- Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas de 0,5-1 cm.
- Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas de 0,5-1 cm.
- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas.



Combina los ingredientes

- Seca los **langostinos**.
- En la sartén con las **verduras**, agrega los **langostinos**, el **aceite de sésamo**, la **mayonesa** restante y la **salsa de soja** restante. Cocina todo junto 1 min más, removiendo.

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



¡Al rico salteado!

- En una sartén grande, agrega un chorrito de **aceite**, el **ajo** y el **jengibre**. Calienta a fuego medio-alto y cocina 1-2 min.
- Agrega el **calabacín**, la **zanahoria** y la **cebolla, salpimienta** y cocina 6-7 min, removiendo, hasta que las **verduras** queden doradas y tiernas.



¡A la mesa!

- Sirve el **wok de langostinos y verduras** en platos y agrega los **garbanzos** asados encima.
- Añade la **mayonesa de soja** sobre el plato.

Enjoy your meal!