



Receta: Restaurante Comosapiens



23

## “Wok” de Langostinos y verduras

Ingredientes: para 4 personas

20 langostinos  
pimiento rojo  
pimiento verde  
cebolleta  
calabacín

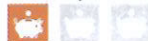
aceite vegetal  
sal

 salsa de soja  
 salsa agridulce  
sésamo tostado

Dificultad: **media**



Precio: **bajo**



Tiempo preparación:  
**30 minutos**



Menú para Celiacos:  
**no apto**

# 23 “Wok” de Langostinos y verduras

## Modo de elaboración

Pelamos y descabezamos los langostinos dejándoles la parte final de la cola, reservarles. Troceamos las verduras no demasiado grandes. En un wok (sartén tradicional china) se pone una o dos cucharadas de aceite vegetal y se saltean las verduras, sin dejar de remover hasta que queden al dente. Se retiran y se saltean los langostinos un par de minutos. Añadimos las verduras y los fideos chinos previamente cocidos según las instrucciones del paquete, y se agrega al conjunto una cucharada de cada una de las salsas mencionadas. Salteamos todo un par de minutos y servimos con un poco de sésamo tostado.



## Sugerencias del cocinero

**Restaurante Comosapiens:** Pueden utilizarse otras verduras, (berenjenas, zanahoria, brócoli...), así como cualquier pasta larga italiana. Si no se tiene wok puede usarse una sartén un poco honda.



## Sugerencias del pescadero

Son fuente importante de proteínas, hierro, fósforo y yodo. Es junto con las gambas el marisco con mayor contenido en fósforo. Destaca su aporte de hierro entre los crustáceos y su contenido en yodo es tres veces superior al de las gambas.

## Valores nutricionales del Langostino

| Proteínas (g/100 g) | Grasas (g/100 g) | Calorías (Kcal/100 g) |
|---------------------|------------------|-----------------------|
| 22,65               | 0,95             | 100,33                |



**PESCAFACIL**

Pol. Ind. Gamonal - Villímar  
 Pentasa II, Naves 33 y 34 · Burgos  
 Tel. (34) 947 482 197

la calidad  
 en el marisco