

# ENSALADA DE LANGOSTINOS CON ARROZ Y VERDURAS



4 raciones - 30 minutos / Receta elaborada por El Txoko del Gourmet

## Ingredientes:

- Mezclum de lechugas variadas
- 3 huevos
- 16 langostinos
- 25 ml de aceite de oliva virgen extra
- 4 tomates de ensalada maduros
- 3 cebolletas
- 2 cucharadas de vinagre balsámico blanco
- 2 cucharadas de vinagre balsámico negro
- 100 gr de arroz
- 2 calabacines
- 50 gr de azúcar

Cocemos los huevos en abundante agua hirviendo con un poco de sal durante 10 minutos, refrescamos, pelamos y reservamos.

Con 50 gramos de azúcar preparamos un caramelo, le añadimos el vinagre balsámico negro y reservamos.

Los langostinos los pelamos y salteamos, ponemos a punto de sal y reservamos.

Cortamos unas 20 rodajas de cebolleta, calabacín y de tomate, las planchamos y las reservamos. Los langostinos los salteamos y ponemos a punto de sal.

Cocemos los 100 gr de arroz y los aliñamos con

aceite de oliva y vinagre balsámico blanco.

Montamos las ensaladas alternando verduras, arroz y langostinos. Decoramos con las lechugas y el dulce de módena y listos para servir.

- Las hortalizas frescas presentes en el plato nos aportan **vitaminas como la C, la A y folatos**.
- El huevo nos aporta **proteína de alto valor biológico**, al igual que el langostino.
- Buen aporte de **fibra**.
- La verdura y los dos componentes proteícos hacen que este sea **un estupendo plato único**.

Energía		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono	
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día
415	14-21%	27,6	4-5%	14	4-6%	47,9	6-9%