

Langostinos con calabacín y pasas

Tipo de plato: Pescados y Mariscos · Procedencia: Mesacamilla/Cafetito · Autor: Gran Canaria

INGREDIENTES

0	
200 gr	Langostinos
	Pimienta negra
	Sal
1 cucharada/s	Eneldo
3 cucharada/s	Pasas de Corinto
200 gr	Col Blanca — china, sino otra col
2	Calabacines
Aliño	
1 taza/s	Yogur — natural
1 cucharada/s	Curry
2 cucharada/s	Miel
1 cucharada/s	Polen — molido
1 cucharada/s	Mostaza

ELABORACIÓN

Por gentileza de Keila

Poner a macerar las pasas con caldo. Cortar los calabacines y la col y ponerlos a escaldar en agua con bastante sal y un poco de bicarbonato. Pasarlo a agua fría y escurrir. Ponerlo en un bol y añadirle las pasas hidratadas.

En otro bol hacemos el aliño con una cucharada de polen molido,1 de curry,2 de miel,1 de mostaza la taza de yogurt y eneldo picadito. Se lo echamos al bol donde estaban las verduras y las pasas. Limpiamos los langostinos y los pasamos por la sartén. Montar en un aro, primero la verdura y encima los langostinos.