

Langostinos con calabacín y pasas

Tipo de plato: Pescados y Mariscos | Procedencia: Mesacamilla/Cafetito | Tiempo: minutos | Dificultad:

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.