

Calabaza al curry con langostinos



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 400 g de calabaza limpia y troceada
- 500 g de langostinos
- 2 puerros
- 100 ml de leche de coco
- 1 cucharada de curry rojo (en pasta)
- Sal y pimienta
- 1 cucharadita de curry
- Una pizca de sésamo negro
- Una pizca de semillas de amapola



ELABORACIÓN

Salteamos las cabezas y las cáscaras de los langostinos en una sartén con un poco de aceite durante 5 minutos; las sacamos y, en el mismo aceite, sofreímos los puerros picados (sólo la parte blanca).

Pelamos la calabaza, le quitamos las pipas y la cortamos en dados pequeños; los añadimos a la sartén y dejamos que se vayan ablandando a fuego medio.

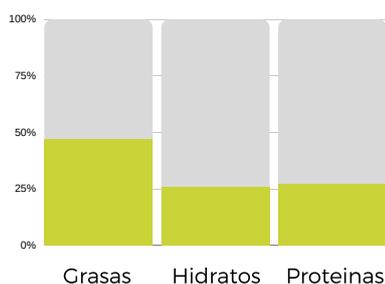
Cuando el sofrito se dore, marcamos las colas de los langostinos en otra sartén y las retiramos para añadirlas de nuevo en el último instante. Vertemos la pasta de curry, rehogamos bien y regamos con la leche de coco. Dejamos a fuego vivo 5 minutos.

Al final del todo, añadimos las colas de los langostinos reservadas. Servimos el curry con un poco de arroz basmati hervido y luego salteado con piñones, semillas de amapola, sésamo negro y curry en polvo al gusto.

Y ya estaría lista esta calabaza al curry con langostinos.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	168.78 kcal	55.34 kcal
Grasas	9.17 g	3.01 g
Hidratos	11.54 g	3.78 g
Proteínas	11.59 g	3.8 g
Fibra	4.77 g	1.57 g
Sal	1.96 g	0.64g



Consejo:

Los langostinos tienen un contenido de hidratos de carbono y grasas muy bajo, a la vez que nos aporta muchas proteínas y vitaminas con su ingesta, por lo que es un gran alimento a considerar.

