

Langostinos y cous cous con lentejas

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Cous Cous: 1 TazaPerejil picado: 2 cdas.Cebolla: 1 UnidadVino Blanco: 50 ccLentejas coral: 1 TazaSal y Pimienta: A gusto

Ajo: 1 Diente Laurel: 1 Hoja

Cebolla Colorada: 1 Unidad Tomates concassé sin piel ni semillas: 100 g

Aceite De Oliva: 1 cda. Apio: 1 Unidad

Caldo De Vegetales: Cantidad necesaria Zanahoria: 1 Unidad

Manteca en cubos: 50 g

Langostinos marinados

Coriandro: 1 cda.

Ralladura de limón: 1 Unidad Jud

Ralladura de limón: 1 UnidadJugo de Limón: 1 cda.Ajo picado: 1 DienteSal y Pimienta: A gustoJugo de Naranja: 1 cda.Aceite De Oliva: 1 cda.

Langostinos: 8 Unidades Ralladura de naranja: 1 Unidad

Vinagre de jerez: 2 cdas.

Varios

Perejil picado: 2 cdas.

Cebolla colorada en aros: Lima: Rodajas

Aceite De Oliva: 1 cda.

Preparación de la Receta

- Pele al ajo.
- Pele la zanahoria, la cebolla, la cebolla colorada y el apio y corte en cubos chiquitos.
- En una sartén con una cucharada de aceite de oliva y *manteca*, rehogue las *cebolla* y el *apio* y añada la *zanahoria*.
- Condimente con sal, pimienta, una hoja de *laurel*, la cabeza de *ajo* entero y añada las lentejas.
- Incorpore caldo de a poco a medida que la preparación o necesite durante aproximadamente 15 minutos.
- Antes de terminar la cocción agregue el vino blanco.
- Apague el fuego, añada el cous cous revolviendo y termine con cubos de manteca, cebolla morada, tomate concassé y perejil picado.

Langostinos marinados

- Coloque los **langostinos** en un bowl junto con el resto de los ingredientes y deje *marinar* durante 15 minutos.
- En una sartén con aceite de oliva, selle los *langostinos* de ambos lados junto con la *marinada*.
- Añada *vinagre* de jerez, retire y reserve.

Presentación

• Sirva en platos hondos coloque los *langostinos* sobre el cous cus y lentejas y decore con aros de *cebolla* morada, gajos de lima y *perejil* picado.

Consulta la receta original en https://elgourmet.com/recetas/langostinos-y-cous-cous-con-lentejas