

# PRUEBA LAS REGETAS DE NUESTRO MANGO CHUTNEY

¡VUESTRAS RECETAS!



# ◆ CONTENIDO ◆

· HELADOS DE MANGO CON UN TOQUE PICANTE	.3
• POKE BOWL CON ARROZ Y ALIÑO DE CHUTNEY DE MANGO	.4
BACALAO AL HORNO CON TOMATES Y MANGO	.5
· LANGOSTINOS AL COCO EN PANKO CON SALSA MANGO CHUTNEY	.6
· SÁNDWICH CON QUESO FUNDIDO	.7
· COSTILLAS DE TERNERA AL HORNO	.8





## → POKE BOWL CON ARROZ Y ALIÑO DE CHUTNEY DE MANGO →

### **INGREDIENTES:**

- 400 g de salmón crudo
- 200 g de arroz
- 200 g de aguacate
- · 200 g de pepino
- · 200 g de zanahorias
- · 200 g de mango
- · 200 g de habas o edamame
- 80 g de wakame
- cilantro



20:

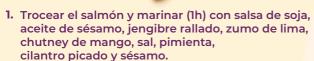
### **PARA MARINAR:**

- · 20 ml de salsa de soja
- · 20 ml de aceite de sésamo
- 1/2 cm de jengibre
- 10-15 ml de zumo de lima
- 50 g de chutney de mango
- sal y pimienta
- sésamo blanco y negro
- cilantro

### **ALIÑO:**

- 50 g de Patak's Mango Chutney
- · zumo de lima
- sal y pimienta
- · aceite de oliva
- · salsa de soja

### PREPARACIÓN:



- 2. Cocinar el arroz según las instrucciones del paquete.
- 3. Hervir las habas o edamame al dente.
- 4. Cortar las verduras y frutas finamente.
- Preparar el aliño de chutney de mango, zumo de lima, sal, pimienta, aceite de oliva, salsa de soja
- 6. Servir el arroz en un bol.
- 7. Añadir las verduras y las frutas por el borde del bol y el pescado en el centro.
- 8. Espolvorear con semillas de sésamo y cilantro.
- 9. Añadir el aliño.

INSPIRACIÓN: @hellegadobien\_defense (IG)



### **INGREDIENTES:**

- · 800 q de lomos de bacalao · aceite de oliva
- 200 g de tomates cherry
- · 200 g de mango







### **PARA MARINAR:**

- 100 g de Patak's Mango Chutney
- · 100 ml de zumo de naranja
- · 2 ramitas de romero
- sal y pimienta

### PREPARACIÓN:

- 1. Marinar el bacalao (alrededor de 1 hora) en aceite de oliva, chutney de mango, zumo de naranja, romero picado, sal y pimienta.
- 2. Añadir los tomates y el mango cortados en trozos pequeños en una fuente para el horno.
- 3. Colocar encima el pescado.
- 4. Añadir la salsa restante.
- 5. Hornear a 220 °C durante 20-25 minutos.

INSPIRACIÓN: @lorenarguilea (IG)



# LANGOSTINOS AL COCO EN PANKO CON SALSA MANGO CHUTNEY

### **INGREDIENTES:**

- · 200 g de langostinos
- · aceite para freír

### MASA PARA EL REBOZADO:

- · 100 g de harina de trigo
- 1 huevo mediano
- 100 ml de cerveza (lager)
- 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- sal

### **PARA EL "PAN RALLADO":**

- 50 g de coco desecado
- · 20 g de panko

2 PERSONAS



20: Min



- 1. Limpiar los langostinos y pelarlos dejando las colas.
- Preparar la masa del rebozado: combinar la harina, el huevo, la cerveza, la levadura y añadir sal al gusto.
- 3. Pasar los langostinos en la masa del rebozado, dejando la cola.
- 4. Pasar por el coco desecado y panko.
- 5. Freír en aceite a fuego medio durante unos 5 minutos, hasta que estén dorados.
- 6. Servir con Patak's Mango Chutney

INSPIRACIÓN: @comparteelchollo (IG)





