Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



APERITIVOS / ENTRANTES

Caramelos de langostino

6 raciones · 214 kcal

Ingredientes

- **500gr** de langostinos
- Masa filo
- **1** huevo
- **½** cebolleta mediana
- **3** zanahorias frescas
- **1** puerro
- Aceite de oliva
- **1 pizca** de sal
- **1 pizca** de pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	12 g
Grasas	9,5 g
Hidratos	21 g
Fibra	2 g

Elaboración

1. Cortar el puerro y la cebolleta, rallar las zanahorias y añadir a una sartén con un chorrito de aceite de oliva, la sal y la pimienta, y poner a pochar a fuego medio 4-5 unos 20 min (hasta que esté listo), reservar y dejar templar.
2. Pelar los langostinos y reservar.
3. Batir el huevo.
4. Estirar la masa filo y cortar en cuadrados de un tamaño que permita envolver bien el langostino, poner un poco del sofrito, un langostino, cerrar dos esquinas, enrollar, pegando por último la punta con el huevo batido.
5. Una vez tengamos todos, poner abundante aceite de oliva en una sartén y freírlos.

RECOMENDACIONES

Se pueden acompañar con una mermelada de tomate.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya