Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



APERITIVOS / ENTRANTES

Crujiente de langostinos

4 raciones · 347 kcal

Ingredientes

- **500gr** de langostinos
- Masa filo
- **1** huevo
- **½** cebolla dulce
- **3** zanahorias frescas
- **1** puerro
- Aove
- **1 pizca** de sal
- **1 pizca** de pimienta

POR RACIÓN

Proteínas	**18 g**
Grasas	**17 g**
Hidratos	**32 g**
Fibra	**3,1 g**

Elaboración

1. Cortamos el puerro y la cebolla en brunoise.
2. Rallamos las zanahorias y las añadimos a una sartén con un chorrito de aove, la sal y la pimienta.
3. Lo ponemos a pochar a fuego medio 4-5 unos 20 min.
4. Reservamos y dejamos que temple.
5. Pelamos los langostinos y reservamos.
6. Batimos el huevo.
7. Estiramos la masa filo y cortamos en cuadrados de un tamaño que podamos envolver bien el langostino.
8. Ponemos un poco del sofrito, un langostino, cerramos dos esquinas y enrollamos, pegando por último la punta con el huevo batido.
9. Una vez tengamos todos, ponemos abundante aceite en una sartén y los freímos.

RECOMENDACIONES

Podemos acompañarlos con una mermelada de tomate.

Hecho con CookNest