Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



APERITIVOS / ENTRANTES

Vieiras gratinadas a la parmesana

30min · 3 raciones · 248 kcal

Ingredientes

- **6**-7 vieiras
- **1** cebolla dulce pequeña
- **1** lima
- Aove
- Brandy de jerez
- **2 cucharadas** de harina de trigo
- **½** vaso de leche
- **1 pizca** de sal
- **1 pizca** de pimienta molida
- **1 pizca** de nuez moscada
- Queso parmesano rallado

POR RACIÓN

Proteínas	**13 g**
Grasas	**14 g**
Hidratos	**15 g**
Fibra	**1,6 g**

Elaboración

1. Poner un chorrito de aove en la sartén, cortar la cebolla en brunoise y agregarla junto con una pizca de sal y pimienta; dorar a fuego medio unos 4-6 min.
2. Cuando la cebolla esté dorada, agregar las vieiras y dorarlas por ambos lados; poner un chorrito de brandy y flambear.
3. Sacar solo las vieiras de la sartén, trocearlas en 4 partes y volver a colocarlas en las conchas.
4. Agregar la harina y la nuez moscada a la sartén junto con la cebolla, dorar un poco, añadir la leche y remover hasta que la bechamel tome consistencia.
5. Agregar la bechamel encima de las vieiras y, por último, un poco de queso parmesano.
6. Para gratinarlas, meterlas al horno 15-20 min.
7. Romper un poco con la cucharita el gratinado y agregar unas gotas de zumo de lima.

RECOMENDACIONES

Para el flambeado: a los pocos segundos de agregar el brandy en la sartén, prender fuego con un mechero largo; el flambeado se detiene solo.

Hecho con CookNest