Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Patatas rellenas de gambas

30min · 4 raciones · 389 kcal

Ingredientes

- **4** patatas cortadas en mitades
- **500g** de gamba fresca
- **1** cebolla en brunoise
- **250ml** de nata para cocinar
- Queso parmesano rallado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta molida

POR RACIÓN

Proteínas	**19 g**
Grasas	**19 g**
Hidratos	**36 g**
Fibra	**4,4 g**

Elaboración

1. Hacer las patatas al vapor
2. En una sartén con un chorrito de aceite de oliva, agregar la cebolla y la sal, y pochar
3. Cuando esté pochada, incorporar las gambas y cocinar 2-3 min
4. Agregar la nata y la pimienta, y seguir cocinando unos 5 min más
5. Vaciar las patatas, poner la pulpa en un bol y agregar las gambas, mezclando todo bien
6. Llenar de nuevo las patatas, poner un poco de queso parmesano y llevar al horno a 180 grados unos 20 min
7. Cuando estén gratinadas, retirar y listas para disfrutar

Hecho con CookNest

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

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