Glow Bone

APERITIVOS / ENTRANTES

Saquitos de morcilla y cebolla con obleas de arroz

4 raciones 437 kcal



Ingredientes

- **1 paquete** de obleas de arroz
- **1**–2 morcillas de arroz
- **1** cebolla morada grande
- Aceite de oliva
- Sal
- Vinagre de Jerez (opcional)
- Cebollino (opcional)
- Una pizquita de bicarbonato
- Un poquito de soja para mojar

POR RACIÓN

Proteínas	**12 g**
Grasas	**24 g**
Hidratos	**43 g**
Fibra	**2,8 g**

Elaboración

CEBOLLA

1. En frío, pon la cebolla con aceite y sal en la sartén
2. Fuego medio-bajo, tapada 5 min
3. Destápala y cocina 25–30 min hasta que quede melosa
4. Si se seca, añade una cucharadita de agua o de caldo
5. Al final, añade ½ cucharadita de vinagre de Jerez y una pizquita de bicarbonato

MORCILLA

6. Quita la piel de la morcilla y desmenúzala
7. Saltéala rápido sin grasa

MEZCLA

8. Mezcla la morcilla salteada con la cebolla
9. Deja templar

OBLEAS

10. Hidrata cada oblea 5–10 s en agua templada
11. Terminan de ablandarse fuera del agua

MONTAJE

12. Pon 1–2 cucharadas de relleno sobre cada oblea y cierra en forma de saquito
13. Sirve mojándolos en un poquito de soja

DORADO

14. Dóralos en sartén con una pincelada de aceite, o al horno a 180º durante 8–10 min

RECOMENDACIONES

Truco clave: no rellenes en caliente y no empapes la oblea.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Glow Bone
cooknest.app/@glow-bone · Instagram @glow_bone