HerZechef 👆



PLATOS PRINCIPALES

Bocadillo de calamares

1 ración · 918 kcal

Ingredientes

- Calamar
- Panecillo
- Sal
- **1 cucharada** de harina de trigo
- **1 cucharada** de harina de maíz (maizena)

AJONESA

- **50 ml** de aceite de girasol
- **1** huevo
- **1 diente** de ajo
- **1 cucharada** de vinagre
- Sal

POR RACIÓN

Proteínas	**34 g**
Grasas	**55 g**
Hidratos	**70 g**
Fibra	**3,7 g**

Elaboración

AJONESA

1. En el vaso batidor poner aceite, un huevo entero, una cucharada de vinagre, un poco de sal y un diente de ajo (si se quiere más fuerte, dos dientes)
2. Batir con la turmix hasta el fondo hasta que espese

CALAMARES Y MONTAJE

3. Cortar el calamar limpio en rodajas de más o menos un dedo de grosor
4. Añadir sal al gusto
5. Enharinar con una cucharada de maicena y otra de harina normal
6. Freír los anillos de calamar en aceite de girasol bien caliente hasta que estén doraditos
7. Pasarlos por papel absorbente
8. Tostar el panecillo
9. Meter todo el calamar que se pueda en el bocadillo y regarlo bien de ajonesa

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto