HerZechef 👆



APERITIVOS / ENTRANTES

Volovanes de marisco

6 raciones 259 kcal

Ingredientes

- Volovanes
- Langostinos cocidos
- Palitos de cangrejo
- Pulpo cocido
- Huevo cocido
- **2 cucharadas** de mayonesa
- **1 cucharada** de ketchup
- **1 cucharadita** de mostaza
- **1 cucharada** de salsa de soja

POR RACIÓN

Proteínas	**14 g**
Grasas	**15 g**
Hidratos	**17 g**
Fibra	**0,6 g**

Elaboración

1. Añadir en un bol dos cucharadas de mayonesa, un chorrito de ketchup, una cucharadita de mostaza, una cucharada de salsa de soja y un poquito de picante
2. Mezclar todo bien
3. Picar los langostinos cocidos, los palitos de cangrejo, el pulpo cocido y los huevos, y añadirlos al bol con la salsa
4. Volver a mezclar todo
5. Meter esta mezcla en una manga pastelera
6. Rellenar todos los volovanes

Hecho con CookNest

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