

HerZechef 🖕

APERITIVOS / ENTRANTES

Calamares asiáticos

1 ración 371 kcal

Ingredientes

- Calamar
- **2 cucharadas** de harina de trigo
- **2 cucharadas** de fécula de maíz
- **1 cucharadita** de curry
- Sal y pimienta negra

MAYONESA DE SOJA

- **1 cucharada** de mayonesa
- **1 cucharada** de salsa de soja

POR RACIÓN

Proteínas	**27 g**
Grasas	**13 g**
Hidratos	**34 g**
Fibra	**1,3 g**

Elaboración

1. Cortar el capuchón limpio de un calamar en rodajas
2. Añadir las anillas en un bol y sazonarlas con sal y pimienta negra
3. Mezclar dos cucharadas de harina de trigo con dos cucharadas de fécula de maíz y una buena cucharadita de curry
4. Enharinar las anillas de calamar con esta mezcla y freírlas en aceite de girasol a tope de temperatura hasta que queden bien doradas
5. Mezclar una cucharada de mayonesa con un chorrito de salsa de soja y poner por encima unos puntitos de esta mayonesa de soja

Hecho con CookNest

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