HerZechef 👆



PLATOS PRINCIPALES

Panceta crujiente en freidora de aire

1h · 4 raciones · 946 kcal

Ingredientes

MEZCLA DE ESPECIAS

- **1 cucharadita** de pimentón dulce
- **1 cucharadita** de ajo en polvo
- **1 cucharadita** de cebolla en polvo
- **1 cucharadita** de sal
- **1 cucharadita** de pimienta negra
- Panceta
- Aceite

POR RACIÓN

Proteínas	**24 g**
Grasas	**93 g**
Hidratos	**1,8 g**
Fibra	**0,5 g**

Elaboración

1. Hacer unos cortes por detrás de la panceta
2. Untar la panceta con la mezcla de especias
3. Secar bien la parte de la piel
4. Cubrir toda la parte de abajo de la panceta con papel de aluminio
5. Cubrir entera la parte de arriba con sal
6. Meter en la freidora de aire media hora a 180º
7. Retirar el exceso de sal
8. Pinchar la panceta
9. Pintar con un chorrito de aceite
10. Freír 30 minutos más a 180º en la freidora de aire

RECOMENDACIONES

No es para cada día, pero de vez en cuando es una delicia.

Hecho con CookNest

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