HerZechef 👆



PLATOS PRINCIPALES

San Jacobo de berenjena

4 raciones · 271 kcal

Ingredientes

TEMPURA

- **150 g** harina de trigo
- **200 ml** agua con gas muy fría
- **1 pizca** de sal

SAN JACOBOS

- **1** berenjena grande
- Jamón york
- Queso en lonchas
- Sal
- Pimienta negra

POR RACIÓN

Proteínas	**15 g**
Grasas	**8,5 g**
Hidratos	**34 g**
Fibra	**3,4 g**

Elaboración

TEMPURA

1. Mezclar la harina, una pizca de sal, agua bien fría y un chorrito de agua con gas hasta que no quede ningún grumo

SAN JACOBOS

2. Cortar la berenjena en láminas
3. Sazonar las láminas por ambas caras con sal y pimienta
4. En una de las láminas añadir queso que funda, jamón york y más queso, y cerrar con otra lámina de berenjena por encima
5. Cortar el San Jacobo por la mitad
6. Bañar en la tempura para que quede bien cubierto por todos los lados
7. Freír en aceite de girasol a unos 170 180 grados hasta que las dos caras estén doradas y el queso por dentro bien fundido

Hecho con CookNest

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