Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



APERITIVOS / ENTRANTES · VEGANO

Bastones de berenjenas con miel de caña

4 raciones 143 kcal

Ingredientes

- 1 berenjena
- Harina
- Aceite de oliva
- Miel de caña (al gusto)

POR RACIÓN

Proteínas	1,8 g
Grasas	7,8 g
Hidratos	18 g
Fibra	2,5 g

Elaboración

1. Cortamos la berenjena por la mitad, y después en tiras como en la foto.
2. Cuando esté cortada, enjuagamos y dejamos en un bol con sal, para que suelte el amargor; durante al menos 30 minutos.
3. Pasamos todos los trozos de berenjenas por la harina para freír.
4. Cuando estén pasados, freímos en abundante aceite previamente calentado, a fuego medio-alto.
5. Sacamos las berenjenas cuando se empiecen a dorar por todas partes, y las ponemos en un plato con papel de cocina para que suelte el aceite.
6. Por último servimos en un plato y añadimos la miel al gusto.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta