



LANGOSTINOS CON COPOS DE MAÍZ

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 12 unidades de langostinos
- 1 unidad de huevo
- 20 g de copos de maíz
- 40 g de pan rallado apto para celíacos
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 8 unidades de brochetas
- sal

LA PREPARACIÓN

- Con un robot de cocina, tritura ligeramente los copos de maíz y mezcla con el pan rallado, dejando lista la mezcla en un plato.
- Retira la cabeza y pela los langostinos dejando sin quitar la cola para que tengan mejor aspecto. Aprovecha para quitarles el intestino —esa especie de hilillo negro.
- Ensarta en brochetas de madera que les hagan mantener su forma estirada. Después de ensartarlos, corta el exceso de brocheta y sazona.
- Finalmente pasa por huevo batido y empana con la mezcla de copos de maíz machacados. Sofríe en aceite muy caliente para que se doren sin resecarse en el interior. Escurre en papel de cocina y sirve



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 9.7 g	Grasas 11.9 g
Kcal 182	Proteínas 8.7 g

inmediatamente.