



PENCAS MARINADAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de penca de acelga
- 200 g de harina sin gluten
- 3 unidades de huevo
- 1 diente de ajo
- 5 g de perejil
- 20 ml de agua con gas
- 80 g de aceite de oliva virgen
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Lava muy bien las pencas y blanquéalas en agua hirviendo.
- Constata si tienen filamentos y retíralos con la punta de un cuchillo.
- Deja reposar.
- En un bol mezcla los huevos con la harina premezcla y bate levemente. Si la masa queda muy pesada, agrega un huevo más. Condimenta.
- Añade soda hasta que la preparación quede ligera pero no líquida. Deja reposar en nevera por al menos media hora.
- Cocina en una sartén con aceite. Cuando esté bien caliente, comienza a pasar las pencas por la preparación de harina y lleva a cocción en el aceite.
- Al dorarse los bordes, da vuelta y cuece del otro lado.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 41.7 g	Grasas 25.6 g
Kcal 454	Proteínas 12.4 g

- Retira del aceite y coloca en una fuente con papel absorbente .Sirve.