



CIGALAS AL AJILLO CON HIERBAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 24 unidades de cigalas
- 120 g de zumo de limón
- 3 dientes de ajo majado
- eneldo fresco picado (1 cucharada)
- 20 g de perejil picado
- 40 g de mantequilla ablandada
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Lava las cigalas bajo el chorro de agua fría.
- Mezcla el zumo de limón con el ajo, las hierbas y la mantequilla hasta formar una pasta. Salpimenta. Extiende la pasta sobre las cigalas y déjalas macerar unos 30 minutos.
- Asa las cigalas bajo el grill precalentado a temperatura media, 5 a 6 minutos.
- Sírvelas en platos calientes y vierte el jugo de cocción por encima.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 2.1 g	Grasas 9.6 g
Kcal 171	Proteínas 18.2 g