



SAQUITOS DE MARISCO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 2 hojas de pasta filo
- 80 g de lechuga
- 120 g de chalota
- 4 unidades de carabineros
- 200 g de gambas peladas
- 200 g de rape
- 20 g de maicena
- mantequilla
- 100 ml de vino blanco
- 2 g de pimienta molida
- sal
- 40 g de aceite de oliva

LA PREPARACIÓN

- Poner a cocer las cabezas de los carabineros.
- Pelar, picar y saltear las chalotas en juliana cazuela con dos cucharadas de aceite. Añadir el rape troceado, las gambas y las colas de los carabineros. Salpimentar.
- Añadir el vino, la maicena y un poco de caldo de la cocción de la cabeza de los carabineros.
- Dejar cocer y triturar.
- Escaldar las hojas de lechuga en agua hirviendo. Poner en un recipiente con cubitos de hielo, y secarlas bien.
- Extender las hojas de pasta filo, poner la hoja de lechuga y rellenar



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 28.1 g	Grasas 12.1 g
Kcal 331	Proteínas 22.4 g

con la mezcla de marisco.

- Cerrar cada saquito, con tiras de pasta filo.
- Colocar en una fuente y meter en el horno hasta que se doren. Servir inmediatamente.