



LANGOSTA AL HORNO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de langosta
- 30 g de mantequilla
- 20 g de pan rallado
- 40 g de aceite de oliva
- pimienta
- sal

LA PREPARACIÓN

- Partir por la mitad (longitudinalmente), la langosta cocida, salpimentar y rociar con aceite. Meter al horno unos 15-20 minutos.
- Añadir un poco más de aceite, espolvorear con el pan rallado y si es necesario, volver a rociar un poco de aceite, para evitar que la carne de la langosta quede demasiado seca.
- En lugar de aceite se puede usar mantequilla para untar la carne de la langosta, si se prefiere.
- Seguir dorando en el horno unos minutos más.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 3.5 g	Grasas 16.9 g
Kcal 217	Proteínas 12.6 g