



LLAGOSTINS AMB FLOCS DE DACSA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 12 unitats de llagostins
- 1 unitat de ou
- 20 g de flocs de dacsa
- 40 g de pa ratllat apte per a celíacs
- 40 g de oli d'oliva verge
- 8 unitats de broquetes
- sal

LA PREPARACIÓ

- Amb un robot de cuina, tritura lleugerament els flocs de dacsa i barreja'ls amb el pa ratllat; deixa llesta la barreja en un plat.
- Retira el cap dels llagostins i pela'ls sense llevar-ne la cua, perquè tinguin més bon aspecte. Aprofita per a llevar-los l'intestí —el filet negre—.
- Enfila'ls en broquetes de fusta procurant que mantinguin la forma estirada. Després d'enfilar-los, talla l'excés de broqueta i sala'ls.
- Finalment, passa'ls per ou batut i arrebossa'ls amb la mescla de flocs de dacsa i pa picats. Sofrig-los en oli molt calent perquè es dauren sense ressecar-se a l'interior. Escorre'ls en paper de cuina i servix-los immediatament.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 9.7 g	Grases 11.9 g
Kcal 182	Proteïnes 8.7 g