



LLAGOSTINS AMB COCO I ENSALADA DE COGOMBRE

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 24 unitats de llagostins pelats i amb la cua intacta
- 2 unitats de clares d'ou lleugerament batudes
- 100 g de coco ratllat sec
- 60 g de cogombre
- 60 g de cebes tendres en rodanxes tallades de biaix
- 2 g de coriandre fresc picat
- 20 g de oli d'oliva
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Remulla 8 broquetes de fusta en aigua freda durant 30 minuts i escorre-les.
- Col·loca les clares d'ou en un plat fondo i el coco ratllat en un altre. Arrebossa cada llagostí de primer per la clara i després pel coco. Enfila 3 llagostins arrebossats en cada broqueta.
- Amb un pelador de creïlles, talla el cogombre en làmines llargues per a fer-ne cintes; deixa-les suar en l'escorredor i, després, mescla-les en un bol amb la ceba tendra i l'oli.
- Cuina les broquetes davall del grill



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 3.2 g	Grases 20.9 g
Kcal 256	Proteïnes 12 g

del forn 5 minuts per cada costat, o fins que els llagostins adquirisquen un color rosat. Servix-les sobre les làmines de cogombre alineades i salpebrades.