

SALTEADO DE ALCACHOFAS, LANGOSTINOS Y GULAS



Ingredientes

20 gr de aceite de oliva virgen

3 dientes de ajo

1 guindilla seca(opcional)

300 gr de langostinos crudos pelados

150 gr de gulas

250 gr de alcachofas congeladas

1-2 pellizcos de sal

1-2 pellizcos de pimienta molida

Personas: 4 pax

Tiempo total: 24 min

Preparación: 0 min

Cocinado: 15 min

Dificultad: baja

Preparación

Ponga en una sartén el aceite y el ajo picado y la guindilla y sofría a temperatura baja durante 4 minutos removiendo sin dejar que se queme.

Incorpore las alcachofas, la sal y la pimienta y rehogue durante 10 minutos a fuego bajo. Añada los langostinos y las gulas y termine de hacer 10 minutos tapados.

Vierta en una fuente y sirva inmediatamente.

Nota,. Se puede presentar encima de una tosta de aire, como tapa o para una cena estupenda.

Si no te gustan las gulas puedes hacer este plato con surimi cortado en tiras.

SALTEADO DE ALCACHOFAS, LANGOSTINOS Y GULAS(THERMOMIX)



Ingredientes

20 gr de aceite de oliva virgen

3 dientes de ajo

1 guindilla seca(opcional)

300 gr de langostinos crudos pelados

150 gr de gulas

250 gr de alcachofas congeladas

1-2 pellizcos de sal

1-2 pellizcos de pimienta molida

Personas: 4 pax

Tiempo total: 24 min

Preparación: 0 min

Cocinado: 15 min

Dificultad: baja

Preparación

Ponga en el vaso el aceite y el ajo. Pique 3 seg/vel7 y sofría 4 min/120º/vel1/ giro inverso.

Coloque la mariposa en las cuchillas .Añada las alcachofas y rehogue 15 minutos/120º/vel 1/giro inverso.

Añada las gambas, las gulas, la sal, la pimienta y la guindilla. Rehogue 5 min/120º/vel1/giro inverso. Retire la mariposa, vierta en una fuente y sirva inmediatamente.

Nota,. Se puede presentar encima de una tosta de aire, como tapa o para una cena estupenda.

Si no te gustan las gulas puedes hacer este plato con surimi cortado en tiras.