

Langostinos en su salsa



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 750g langostinos
- 2-3 dientes de ajo
- 250ml de vino blanco
- Perejil
- 20g aceite de oliva
- Sal



ELABORACIÓN

Limpia los langostinos, reservando las cabezas en un plato aparte.

Coloca en una cazuela un poco de aceite y los ajos cortados previamente. Deja que se rehoguen durante unos minutos.

Añade, a continuación, las cabezas de los langostinos y un poco de sal y deja que se vayan haciendo poco a poco. Ayúdate con una cuchara de madera para ir aplastándolas ligeramente, y conseguir así sacar su jugo. Añade un poco de vino blanco, y tras unos segundos, añade un poco de agua.

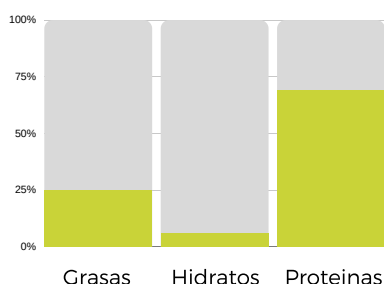
Cuando ya estén hechas, debes pasarlo todo por un chino o por un pasapuré.

Vierte esta salsa en otra cazuela y cuando esté caliente coloca sobre ella los langostinos ya limpios. Estarán listos en un par de minutos.

Finalmente, puedes añadir un poco de perejil para darle el último toque en el emplatado.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	296.17 kcal	114.02 kcal
Grasas	7.46 g	2.87 g
Hidratos	3.42 g	1.31 g
Proteínas	45.74 g	17.61 g
Fibra	0.34 g	0.13 g
Sal	3.74 g	1.44g



Consejo:

En este caso los langostinos se descabezan estando estos en crudo, se mantienen en crudo hasta que se añaden en la cazuela