

CAMARONES EMPANIZADOS

Ingredientes:

Camarones

- 500 g de camarones pelados y lavados
- 1 taza de polvo de pan o panko
- 1 cdta de ajo en polvo
- ½ cdta de sal
- 1 sobre de Natuvia con Probióticos
- 2 huevos
- 1 cda de agua

Salsa de tomate

- 3 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de margarina light
- 1 cucharadita de achiote
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/4 de taza de chile dulce picado
- 2 tazas de tomates picados sin semillas
- 2 sobrecitos de Natuvia con Probióticos
- 1/2 cucharadita de albahaca
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1 diente de ajo triturado
- 1 cucharada de consomé de pollo
- 1 taza de caldo de pescado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Camarones

1. En un tazón, mezclá el polvo de pan o panko, ajo en polvo, sal y Natuvia. En otro recipiente, batí los 2 huevos e incorporá la cucharada de agua.
2. Tomá los camarones pelados y lavados, pasalos por el huevo con agua y luego por la mezcla de empanizar de polvo de pan.

Salsa de tomate

1. Calentá las grasas y sofreí la cebolla, luego agregá el chile dulce, los tomates picados, Natuvia, albahaca, orégano, ajo, consomé y caldo de pescado.
2. Sazoná con sal y pimienta y dejá reducir un poco. Serví con los camarones empanizados.