



Bocadillo de calamar gigante rebozado con mayonesa de limón y ensalada con vinagreta

Familia • Huevos no incluidos
Cocinando: 30 min • Listo en: 30 min

7



Aros de pota



Panko



Mayonesa



Mezclum



Limón



Baguette

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, harina, huevo, aceite para freír, vinagre de vino tinto.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Jarra medidora, papel de cocina, ensaladera, cazo, plato hondo, bol pequeño, tostadora.

Ingredientes

	2P	4P
Aros de pota* 6)	200 gramos	400 gramos
Panko 13)	50 gramos	100 gramos
Mayonesa 8) 9)	5 sobres	10 sobres
Mezclum*	1 unidad	2 unidades
Limón	½ unidad	1 unidad
Baguette 13)	2 unidades	4 unidades
Harina	3 cucharadas	6 cucharadas
Huevo	1 unidad	2 unidades
Aceite para freír	100 ml	200 ml
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	423 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3586/ 857	848/ 203
Grasas (g)	70,6	16,7
de las cuales saturadas (g)	10,0	2,4
Carbohidratos (g)	67,1	15,9
de los cuales azúcares (g)	2,8	0,7
Proteínas (g)	21,6	5,1
Sal (g)	2,6	0,6

Alérgenos

6) Moluscos **8)** Huevo **9)** Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Recíclame!



1 Reboza la pota

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un plato hondo, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes). En otro plato, bate el **huevo** (ver cantidad en ingredientes). En un último plato, agrega el **panko**. Agrega los **aros de pota** (calamar gigante) al plato con la **harina**, luego, cúbrelos con el **huevo** batido. Finalmente, rebózalos en **panko** y presiona ligeramente.



4 Prepara la mayonesa

En un bol pequeño, agrega la **mayonesa** y **zumo de limón** al gusto. Añade **pimienta** al gusto y mezcla hasta conseguir una **salsa** homogénea.



2 Fríe la pota

En un cazo, calienta a fuego medio el **aceite para freír** (ver cantidad en ingredientes). Una vez caliente, agrega los **aros de pota** rebozados y cocina 3-4 min, hasta que se doren. Luego, resérvalos en un plato con papel de cocina para retirar el exceso de aceite.

CONSEJO: Para una buena fritura, los ingredientes deben estar sumergidos en el aceite.



5 Prepara la ensalada

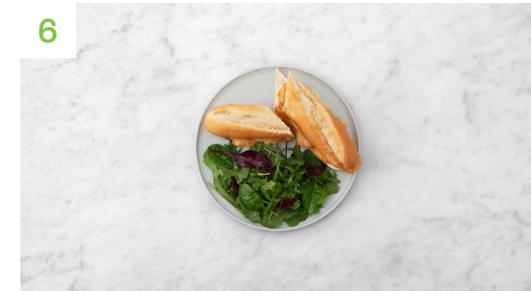
En una ensaladera, agrega un chorrito de **aceite**, **zumo de limón** al gusto y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). Añade el **mezclum**, **salpimiento** y mezcla bien, de forma que la **ensalada** quede bien aderezada.



3 Tuesta el pan

Abre las **baguettes** y tuéstalas en la tostadora hasta que estén ligeramente doradas.

CONSEJO: Si no tienes tostadora, puedes utilizar el horno para tostar el pan.



6 Emplata y disfruta

Reparte la **pota rebozada** entre la base de las **baguettes**. Agrega la **mayonesa cítrica** sobre la **pota** y cubre con la parte superior del **pan**. Sirve la **ensalada** a un lado como acompañamiento.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

