3 recetas de verduras supercrujientes



Consejo del chef

Prepara tu salsa favorita para disfrutar de este crujiente snack.

Raciones para 1

- ❑ Patatas
- ❑ Cebollas
- ❑ Esparrágos trigueros

1. Para las patatas, lava las patatas y colócalas en un bol. Cúbrelo con papel film, pínchalo y mételo al microondas 8 min para cocer las patatas.Con ayuda de una espátula, chafa las patatas para hacerlas más planas.En una cacerola con abundante aceite, fríe las patatas hasta que queden crujientes y doradas por fuera. Espolvorea un poco de sal y orégano por encima y ya estarán listas para servir como guarnición o aperitivo.

2. Para los aros, en un bol mezcla harina, ajo en polvo, pimentón y agua. Corta la cebolla formando aros y rebózalos en la mezcla. Luego pásalos por pan rallado con perejil. Fríe los aros de cebolla en abundante aceite hasta que queden dorados y déjalos encima de un plato con papel absorbente para que suelte el aceite sobrante.

3. Para los espárragos, para rebozar los espárragos pásalos por harina, luego huevo y por último por pan rallado para hacer el crujiente. Fríe los espárragos en aceite de oliva virgen extra hasta que queden dorados y escúrrelos en papel absorbente.

Notas del Chef

https://cookinglovers.teka.com/es/receta/3-recetas-de-verduras-supercrujientes/