



CALAMARES CRISPY

Ingredientes

- 1 Huevo batido
- 50 g Calamares limpios cortado en aros
- 1 Ramito de tomillo fresco
- 1 Sobre de base para pollo crispy MAGGI®
- 1½ Cucharada de mantequilla para untar la budinera (20 g)

Preparación

1.- Bate el huevo en un bowl a medio espumoso, y agrega al mismo bowl los calamares cortados en aros y el tomillo fresco desmenuzado, remueve para impregnar bien con el huevo y que queden bien humedecidos.

2.- Luego pasa cada uno ellos por la base para pollo crispy MAGGI® con el cuidado de que quede bien adherida. Deja cada uno ellos sobre una lata para horno.

3.- Coloca un trocito pequeño de mantequilla sobre cada uno de ellos y lleva a horno alto de 180°C a 200°C durante 35 min. aproximadamente hasta cocerlos completamente y dorarlos. Una vez listos retíralos del horno y sírvelos de inmediato.

Sugerencia

Puedes acompañar estos calamares con una salsa a base de yoghurt o untarlos en salsa de soya.



Dificultad:
Media



Porciones:
4



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	238 Kcal
Proteínas:	24.6 g
Grasa Total:	8.2 g
Colesterol:	112. mg
H. de Carbono:	16.0 g
Fibra Dietética:	0.00 g
Sodio:	601 mg