



INGREDIENTES

- Pulpitos enteros limpios Aligator
- Brotes de rúcula
- Harina para hacer el rebozado
- 1 huevo
- Aceite de girasol
- Salsa mexicana y/o salsa de aguacate
- 1 paquete de tacos (en forma de tortilla o de barca o como prefiráis)

Tacos mexicanos con pulpo

 45 minutos

 Media

 2 Personas

Como prepararlo

¡Feliz lunes a todos!

Hoy os hacemos una propuesta de cena informal con nuestro toque de pescado: tacos mexicanos con pulpo. Son múltiples las recetas de tacos que se pueden hacer. Normalmente, van rellenos de carne de ternera, pero se pueden añadir los ingredientes que más os gusten.

Nosotros hemos escogido el pulpo para dar un toque de elegancia a nuestro plato, aunque el taco pide que nos divirtamos y que os ensuciemos las manos. Además, este cefalópodo es una buena fuente de potasio, calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, además de múltiples vitaminas.

¡Vamos a ello!

- Poner una sartén al fuego con aceite de girasol para rebozar
- Cortar los pulpetos limpios por la mitad, previamente descongelados
- Mojar los pulpetos en la harina, después en el huevo y rebozarlos en la sartén
- Ponerlos en papel de cocina para absorber el exceso de aceite y reservar
- Calentar los tacos en el microondas durante unos 15-20 segundos
- Extender los tacos, esparcir un poco de salsa mexicana al gusto y poner encima los pulpetos y unos brotes de rúcula

¡A comer!





FROIZ

Siempre a su servicio

