

Locos apanados

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Aceite para freír: Cantidad necesaria

Huevo: 1 Unidad

Pan Rallado: 1 Taza

Locos de mar: 12 Unidades

Sal y Pimienta: A gusto

Harina: 1 Taza

Puré de habas

Sal gruesa: 1 cda.

Agua: Cantidad necesaria

Sal y Pimienta: A gusto

Manteca: 30 g

Habas: 100 g

Crema de leche: 2 cdas.

Salsa tártara

Limon: 1/4 Unidad

Mayonesa: 1 Taza

Pepinillos en vinagre: 5 Unidades

Cebollitas en vinagre: 2 cdas.

Sal y Pimienta: A gusto

Varios

Brotes de alfalfa: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

- Golpee los locos por todo el *contorno* y cocine en una olla a presión con agua salada por 30 minutos.
- Retire la parte dura de los locos, previamente cocidos.
- Separe la clara de *huevo* de la yema
- En un bowl bata la clara de *huevo*, con sal y pimienta

- Pase los locos de a uno por la clara de *huevo*, luego pan rallado y por último por *harina*.
- En una sartén con aceite caliente coloque los locos a freír hasta *dorar* de ambos lados.
- Retire sobre papel absorbente.

Puré de habas

- Retire la cáscara de las *habas*.
- En una olla con agua hirviendo salada cocine las *habas*.
- Retire las *habas* y reduzca a puré, coloque nuevamente en la olla y agregue la *manteca*, *crema* de leche, sal y pimienta.

Salsa tártara

- Exprima el *limón*.
- Corte las cebollas en *vinagre* en cubos pequeños.
- Corte los pepinillos en *vinagre* en cubos pequeños.
- En un bowl mezcle la *mayonesa*, pimienta, sal, pepinillos, cebollitas en *vinagre* y *limón*.

Presentación

- En un plato coloque el puré de *habas*, los locos apanados y la salsa tártara.
- Decore con brotes de alfalfa.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/locos-apanados>