

Bocaditos de surimi

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 25 '
- 4
- 
- 



Comentario nutricional

Los palitos de cangrejo aportan proteína de alto valor biológico y contienen poca grasa.

Modo express

1. Pele y corte las patatas en cubos. Introdúzcalas en la cubeta y cúbralas con agua.
2. Programe el menú Vapor con la tapa cerrada a 118º durante 10 minutos. Cuando acabe, escurra las patatas y cháfelas hasta obtener un puré.
3. Cuando el puré se haya enfriado, mézclelo con el surimi picado y añada la harina, el eneldo, un huevo, la pimienta negra, el estragón y el aceite de oliva.
4. Coja pequeñas cantidades de la mezcla y haga bolitas con ella. Aplástelas y rebócelas siguiendo la fórmula huevo-pan-huevo-pan.

5. Vierta el aceite para freír en la cubeta y programe el menú Freír/Sofreír con tapa abierta durante 15 minutos, a 180°. Fría las bolitas en distintas tandas hasta que estén doradas.