

RECETAS CARDIOSALUDABLES

Diabetes por tu corazón

Langostinos en Tempura con Romescu de Cacahuetes

⦿ MARISCO ⌚ 45' ■■■ FÁCIL 👤+ 50 PERSONAS

INGREDIENTES

- 5 langostinos de tamaño medio por persona
- 750 gr de cacahuetes
- 3,2 k de tomates pera bien maduros
- 200 gr de pan integral de grano entero
- 1 l de aceite de oliva virgen extra
- 200 gr de carne de pimiento choricero
- 1,5 l de aceite de oliva refinado
- 1 dcl de vinagre de Jerez
- 2 cabezas de ajo (200 gr)



PROCEDIMIENTO

Para los langostinos en Tempura

1. Pelamos y chafamos un poco los langostinos para que no se encojan al freír.
2. Preparamos un batido de tempura añadiendo agua a los preparados de tempura que encontramos en el mercado, lo conservamos bien frío.
3. Sumergimos los langostinos en el batido de tempura, todo menos las colas, y los freímos en aceite de oliva a 175°C. No ha de quedar tostado, solo un poco dorado.
4. Escurrimos sobre papel absorbente, aguantará crujiente mas tiempo.

Para la Romescu

1. Lavar los tomates con abundante agua fría y partirlos por la mitad a lo largo. Disponerlos en una bandeja de horno y rociarlos con aceite de oliva refinado, meter al horno a 180°C y dejarlos hasta que estén bien, bien dorados, con alguno de los bordes casi quemado, sacar y reservar.
2. Tostar los cacahuetes en el horno, reservar.
3. Freír en una parte del aceite refinado el pan cortado en rodajas, no freír a muy alta temperatura porque lo que nos interesa es que se fría bien por dentro también, sacar, reservar.
4. Asar las cabezas de ajos enteras y envueltas en papel de aluminio, han de quedar muy tiernas por dentro, de modo que la carne de los ajos sea como un puré.
5. Calentar en un cazo ½ litro de aceite de oliva refinado y añadir la carne de pimiento choricero, dejar que se haga y que pierda la humedad, el color ha de ser más oscuro que al principio y el aroma más fragante. Retirar del fuego y reservar.
6. Triturar los tomates asados, la pulpa de los ajos asados, el pan frito, los cacahuetes tostados y 1dcl de vinagre de jerez, dejar que se quede bien fino y añadir el aceite con la carne de pimiento choricero, dejar que emulsione y añadir por último el aceite de oliva virgen extra, poner a punto de sal y vinagre.