Rożki z owocami morza

Rożki z owocami morza to oryginalna przekąska, która zrobi furorę na każdej imprezie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

66 rożków

SKŁADNIKI:

2 cebule dymki, pokrojone
3 łyżki masła
225 g surowych krewetek, obranych i pokrojonych
1/4 szklanki wywaru drobiowego
4 łyżeczki mąki kukurydzianej
1/3 szklanki mleka 2%
50 g parmezanu, tartego
200 g mięsa krabów z puszki, rozdrobnionego
1 łyżeczka cukru
1 łyżeczka soku z cytryny
1/4 łyżeczki pieprzu kajeńskiego
22 płaty ciasta filo
1 białko, roztrzepane

PRZYGOTOWANIE:

1) Zeszklić na patelni cebulę dymkę na 1 łyżce masła. Dodać krewetki oraz wywar. Gotować 2 minuty, aż krewetki staną się różowe. Wyjąć łyżką cedzakową.

2) Rozrobić mąkę kukurydzianą w mleku. Dodać do sosu na patelni. Gotować 2 minuty, cały czas mieszając, aż sos zgęstnieje. Zmniejszyć ogień. Dodać parmezan, mięso krabów, cukier, sok z cytryny, pieprz kajeński i krewetki. Zestawić z ognia i ostudzić.

3) Na suchym blacie ułożyć dwie warstwy ciasta filo, jedna na drugiej (pozostałe trzymać przykryte folią spożywczą, żeby nie wyschły). Roztopić resztę masła. Pokroić ciasto w poprzek na sześć pasków o szerokości około 6 cm. Posmarować masłem.

4) Nałożyć kopiastą łyżeczkę nadzienia na dolny prawy róg każdego paska. Założyć ukośnie pasek ciasta na nadzienie. Podwinąć pod spód, i owijać nadal wokół nadzienia, tworząc trójkątny rożek. Wykorzystać w ten sposób wszystkie płaty ciasta.

5) Ułożyć rożki na blasze. Posmarować wierzchy białkiem. Piec 7–10 minut w temperaturze 200°C, aż przyrumienią się na złoty kolor. Podawać na gorąco.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

4 rożki zawierają: 110 kcal, 4 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 37 mg cholesterolu, 218 mg sodu, 10 g węglowodanów, 1 g błonnika, 7 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock