

Chupa chups Aragónés



4 PERSONAS



45 MINUTOS



MEDIA

Ingredientes

- 1 tacita de arroz 
- 1 morcilla
- 1 terrina de queso crema 
- 100 g de pistachos 
- 1 cebolla 
- 2 dientes de ajo 
- 4 pimientos del piquillo 
- Sal 
- Pimienta 

Elaboración

1. Abrimos la morcilla con la piel previamente retirada y sofreímos en una sartén. Luego incorporamos el queso crema y removemos hasta que queden ligados ambos productos. Dejamos enfriar en el frigorífico.
2. Ponemos el arroz a cocer y cuando esté listo lo dejamos enfriar en la nevera. Una vez frío, hacemos una bola con la mezcla de morcilla y queso y la envolvemos en arroz con ayuda de papel film, dándole forma redondeada.
3. A continuación, freímos en aceite caliente. Machacamos los pistachos recién tostados en una sartén caliente.
4. Los extendemos sobre la encimera y rebozamos las bolas con los pistachos para ponerlas en el palillo.

Salsa de pimiento del piquillo

1. Cortamos la cebolla en juliana, los ajos en láminas y los pimientos en tiras. Incorporamos los tres productos en la sartén y doramos durante 20 minutos a fuego lento. A continuación, vertemos todo en la Turmix, filtramos con un colador chino y ¡listo para emplatar!

Descripción nutricional

Plato de consumo ocasional debido al aporte en grasa saturada de la morcilla y del queso crema. Es un plato muy sabroso, pero con un alto contenido calórico. Podemos destacar su elevado contenido en hierro y almidón resistente, necesarios para nuestro sistema digestivo.

Cómo combinarlo

Ensalada de tomate rosa de Barbastro, rica en vitamina C y antioxidantes.

¿QUÉ NOS APORTA ESTE PLATO?



Hierro, vitamina C y grasas saturadas y monoinsaturadas.

