

Camarones a la Criolla



Sirve:

6 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
12" Electric Oil Core Skillet

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

1/3 taza
de vino blanco seco, o de caldo de pescado sin grasa o de
caldo de pollo
(80
ml)

1 taza
de cebolla, cortada con Cono #2
(115
g)

2 tallos
de apio, cortados con Cono #4
1/3 taza
de pimiento rojo picado
(50
g)

1/3 taza
de pimiento amarillo picado
(50
g)

1/3 taza
de pimiento verde picado
(50
g)

4 dientes de ajo, rallados con Cono #1
4 tomates medianos, pelados y cortados en cubos
2 hojas de laurel
1 cucharadita

de sazónador de mariscos, sin sal
(1,5
g)

1/4 cucharadita
de pimienta negra
(0,5
g)

3 gotas
de salsa picante (opcional)
1 libra

de camarones frescos medianos, pelados y desvenados
(450
g)

Preparación :

1. Precalienta la sartén eléctrica a 325°F/165°C.
2. Añade el vino, cebolla, apio, pimientos, ajo, tomates, hojas de laurel, sazón de mariscos y pimienta. Tapa y cocina.
3. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a 225°F/105°C. Cocina 8 - 10 minutos, hasta que las verduras estén tiernas y crujientes.
4. Agrega la salsa picante y los camarones. Cocina 2 minutos.
5. Tapa, baja el fuego y deja reposar 4 - 6 minutos, dependiendo del tamaño, hasta que los camarones se terminen de hacer.
6. Retira y desecha las hojas de laurel. Sirve caliente.

Consejos:

- Sirve acompañado de arroz.

Información nutricional por ración

Calorías: 132
Grasa Total: 2g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 115mg
Sodio: 233mg
Carbohidratos: 10g
Fibra 2g
Dietética:
Azúcar: 4g
Proteína: 17g