Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Pastelitos de Cangrejo del Nuevo Oeste



Sirve:

4 raciones

Pieza:

12" Chef's Gourmet Skillet
small mixing bowl
medium mixing bowl

Valora: ☆☆☆☆☆

Agregar un Comentario

- 1 libra de palitos de cangrejo (surimi) (454 g)
- 1 huevo
- 1 clara de huevo
- ¾ libras de patatas, cocidas y hechas puré (340 g)
- ⅔ taza de cebolla roja o cebollino, cortada con Cono #2 (107 g)
- ⅓ taza de pimiento verde, finamente picado (50 g)

Preparación :

1. En un bol mediano mezcla la carne de cangrejo, el huevo, la clara de huevo, las patatas, la cebolla, el pimiento, ¼ de taza de nueces, el perejil, el jugo de limón, la salsa Worcestershire, la salsa picante, la sal y ½ taza de pan rallado. Divide y forma 8 tortitas planas.
2. En un bol pequeño mezcla el ¼ taza de nueces y la ½ taza de pan rallado restantes. Empana las tortitas por ambos lados
3. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, pon las tortitas en la sartén y dora por un lado, aproximadamente 4 minutos. Dales la vuelta y dora 2 - 3 minutos por el otro lado. Tapa y cocina 2-3 minutos más.

Información nutricional por ración

Calorías: 406
Grasa Total: 14g
Grasa Saturada: 2g

Colesterol: 120mg
Sodio: 707mg
Carbohidratos: 42g
Fibra 5g
Dietética:
Azúcar: 4g
Proteína: 30g
