



Sfoglia Ripiena con Gamberi, Germogli di Soia e Mirtilli

Antipasto caldo, **particolare**, molto **gustoso** e **scenografico**, non difficile da preparare, se le **sfoglie** le hai già **pronte** risulta un antipasto abbastanza **veloce**. Per la **sfoglia** usa quella **quadrata**, per non fare scarto se avanza poco fai anche quadrati più **grandi**, con una sfoglia quadrata in teoria ne escono all'incirca 9, quelle che restano puoi **utilizzarle** per un **dessert**.

Senza **LATTOSIO**



4
Porzioni



30 min.
Preparazione



10 min.
Cottura

Ingredienti

1	PASTA SFOGLIA
12	GAMBERI
100 GR	GERMOGLI DI SOYA
100 GR	MIRTILLI
50 GR.	BURRO SENZA LATTOSIO

Procedimento

1

PER PRIMA COSA PREPARA LA PASTA SFOGLIA, TAGLIA DEI QUADRATI DI 11 CM, DISPONILI IN TEGLIA SENZA BUCARE LA SFOGLIA E CUOCI SECONDO LA DURATA SCRITTA SULLA CONFEZIONE

2

NEL FRATTEMPO PULISCI I GAMBERI, TAGLIA IL DORSO PER TOGLIERE LA PARTE NERA SE PRESENTE E INCIDILI QUASI TOTALMENTE PER IL LUNGO PER FACILITARE LA COTTURA

3

QUANDO È COTTA LA SFOGLIA, LASCIALA RAFFREDDARE QUALCHE MINUTO E POI TAGLIALA A META' PER LUNGO CON UN COLTELLO A SEGA

4

IN UNA PADELLA CALDA AGGIUNGI UN FILO D'OLIO E I GERMOGLI DI SOIA, LASCIA CUOCERE FINO A QUANDO NON SI APPASSISCONO, AGGIUNGI I MIRTILLI, I GAMBERI E IL BURRO, CUOCI PER UN MINUTI

5

METTI LA PARTE SOTTO DELLA SFOGLIA NEL PIATTO, PRENDI I GAMBERI CON I GERMOGLI E MIRTILLI, E METTI AL CENTRO DIVIDENDO IN PARTI UGUALI PER 4, COPRI CON LA PARTE SOPRA DELLA SFOGLIA, DECORA CON IL SUGO RIMASTO E SERVI.

Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
214	5,78 gr	11,60 gr	16 gr