



BRÓCOLI CAPEADO

Ingredientes:

- 1 kg de brócoli, en ramilletes medianos y precocidos
- 200 g de queso manchego, picado en cubos pequeños
- 3 claras de huevo
- 3 yemas de huevo
- 2 cucharadas de harina de trigo
- Sal y pimienta, al gusto
- Harina de trigo, cantidad necesaria para espolvorear
- Aceite para freír, cantidad necesaria

Para la salsa:

- 5 jitomates, partidos en cuartos
- 1 diente de ajo
- ¼ de pieza de cebolla
- ½ taza de caldo de pollo (125 ml)
- 2 cucharadas de aceite
- 2 clavos de olor
- ½ cebolla, fileteada
- Sal y pimienta, al gusto

Procedimiento:

1. Para el brócoli, toma un ramillete y entre sus ramitas coloca un poco de queso repite el procedimiento con el resto de los ingredientes. Reserva.
2. Bate las claras hasta que se formen picos duros, sin dejar de batir agrega las yemas, la harina y sazona al gusto. Pasa los brócolis por la harina y sumérgelos de uno en uno en el huevo y fríelos en el aceite caliente hasta que doren ligeramente. Escúrrelos en papel absorbente y reserva.
3. Para la salsa, licúa los jitomates con el ajo, la cebolla y el caldo de pollo. Calienta el aceite y fríe la salsa, agrega los clavos de olor, la cebolla fileteada y sazona al gusto deja cocinar hasta que espese ligeramente.
4. Ofrece los brócolis, bañando con un poco de la salsa.

Tiempo de preparación:

40 minutos

Grado de dificultad:

Fácil

Porciones:

4