

Petite recette

Gambas con Bechamel

👤 6-8 ⌚ 45 minutos 🏠 Media ☆☆☆☆

🛒 Ingredientes

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 👉 1 kg de gambas | 👉 nuez moscada |
| 👉 40 cl de leche | 👉 sal |
| 👉 25 gr de mantequilla | 👉 1 huevo batido |
| 👉 25 gr de harina | 👉 50 gr de pan rallado |

🛒 Ingredientes para la salsa de yogurt

- | | |
|--------------------------------------|-------|
| 👉 1 yogur natural sin azúcar añadido | 👉 sal |
| 👉 1 cdita de miel | |

👨‍🍳 Manos a la masa

Empezamos preparando la bechamel. Para ello ponemos la mantequilla a derretir a fuego lento, agregamos la harina y cuando está dorada añadimos leche progresivamente. Espolvoreamos con sal y nuez moscada recién rallada y una vez lista retiramos del fuego. No debe quedar una bechamel espesa como la de croquetas, simplemente más ligera.

A continuación limpiamos las gambas quitándoles la cabeza, las láminas que lo protegen y el intestino negro que recorre la parte superior. Los lavamos con agua y seguidamente insertamos el palo de brocheta por la parte más ancha de la cola.

Introducimos todas las gambas en una olla con agua y sal - 20 gr. de sal por cada litro de agua - y en el momento que empiece el agua a hervir retiramos los crustáceos para evitar que se cuezan de más. En mi caso, he calculado la cantidad de agua en función de la altura de las gambas, así evité que el palo se moje y pude retirarlo sin problema. Esto depende de la altura de la olla que utilizemos y de la cantidad de gambas que queramos preparar.

Una vez cocidas, nos ayudamos con el palo y sumergimos las gambas en la bechamel, observando que queden completamente cubiertos. Los dejamos enfriar sobre un plato previamente aceitado y pasados diez minutos rebozamos cada gamba en huevo y en pan rallado.

Ponemos una sartén con aceite a freír y en el momento en el que esté bien caliente introducimos las gambas dejando los palos apoyados sobre de la pared de la sartén, de este modo podremos cogerlos directamente con las manos para darle la vuelta sin riesgo de que se impregnen de aceite. Cuando estén ligeramente doradas, unos 3 minutos, retiramos y dejamos reposar sobre un plato cubierto con papel absorbente para evitar el exceso de aceite.

La salsa de acompañamiento se elabora mezclando el yogur con miel y una pizca de sal.

🗨️ Notas

Podríamos elaborar toda la receta sin palos de brocheta, incluso rebozar como una croqueta convencional pero este método nos facilita todas las fases del proceso y evita el contacto de los alimentos con las manos. Las dos opciones son estupendas.

