



Puedes ver el vídeo en nuestra página web www.glotonessingluten.com, en nuestro canal de Youtube o en el siguiente link: https://youtu.be/DNx13_xiGWY

Ingredientes:

- 2 lomos de merluza
- 1 ajo
- Sal
- 2 cayenas
- 150gr de gulas sin gluten
- Harina sin gluten
- 1 huevo



Cortamos los dos lomos de merluza en trozos de 4 cm. y salamos. ¡Recuerda usar tablas de plástico y nunca madera!



Pasamos por harina sin gluten y huevo. En ese orden, ¡nunca al revés!



Calentamos aceite y freímos la merluza vuelta y vuelta. Nunca la pinches con el tenedor para evitar que pierda jugos y se cueza.



Salteamos 1 ajo y 2 cayenas para que el aceite coja saborcito, aunque si no eres muy fan del picante echa menos cantidad o quita la semilla de las cayenas.



Añadimos los 150 gramos de gulas sin gluten y dejamos que los sabores se mezclen a fuego bajo.



Nuestra sugerencia de emplatao es poner algunas gulas sobre la merluza. Pero lo cierto es que estará rica de cualquier manera. ¡Y listo!

glotonessin gluten