INGREDIENTES

- [ ] 400 gr de vieiras congeladas Aligator
- [ ] 20 gr de mantequilla derretida
- [ ] 10 gr de miel
- [ ] 5 gr de azúcar moreno
- [ ] 1 cucharadita de perejil fresco picado

Vieira Media Concha 4 Unid

Vieiras glaseadas en airfryer: doradas, jugosas y listas en 5 minutos

30

Fácil

2 Personas

Cómo prepararlo

Estas vieiras glaseadas combinan la melosidad natural del marisco con un toque dulce-salado de **mantequilla, miel y azúcar moreno**. La **airfryer** logra un dorado rápido sin resecar, dejando un bocado tierno por dentro y crujiente por fuera. Son un entrante perfecto para una comida especial o una cena rápida con aire sofisticado.

Prepara el glaseado. Mezcla la mantequilla derretida con la miel y el azúcar moreno hasta que quede un jarabe uniforme.

Seca las vieiras. Si son congeladas, descongélalas en nevera y sécalas muy bien con papel de cocina (clave para que doren). Sala y, si quieres, añade un toque de pimienta.

Barniza. Pinta cada vieira con el glaseado por todas sus caras.

Cocina en airfryer. Colócalas en la cesta sin amontonar y cocina **a 200 ºC durante 5 minutos**. Si son grandes, añade 1–2 minutos más; deben quedar opacas y elástica-jugosas al tacto.

Termina y sirve. Espolvorea **perejil** y añade unas gotas de **limón** justo antes de llevar a la mesa.

Las vieiras son **bajas en grasa y calorías** y aportan **proteína de alto valor biológico** (≈16–18 g/100 g), además de minerales como **yodo, fósforo y magnesio**, y vitaminas del grupo B (B12). El glaseado añade energía principalmente en forma de hidratos (miel/azúcar) y algo de grasa de la mantequilla; puedes aligerarlo **reduciendo el azúcar** o sustituyendo parte de la mantequilla por aceite de oliva suave.

Consejos para un resultado perfecto

Seca muy bien las vieiras: el exceso de agua impide el dorado.

Evita sobrecocer: cuando se vuelven opacas y ceden ligeramente a la presión, están listas.

Si te gusta un acabado más lacado, vuelve a pincelar con glaseado a mitad de cocción.

Maridaje y guarniciones

Vinos: blancos jóvenes y frescos (Albariño, Verdejo, Godello) o espumosos brut nature. Su acidez corta el dulzor del glaseado y realza el yodo de la vieira.

Acompañamientos: ensalada de cítricos y rúcula, **arroz jazmín** suelto, puré fino de coliflor o un **cuscús** con hierbas.

Salsas ligeras: emulsión de limón y aceite de oliva, o un toque de **yogur con ralladura de lima**.

La cocina de Aligator

caprabo con EROSKI

EROSKI

Carrefour

Dia %

SPAR

PIEDRA

Alcampo

HiperDino

GM

unide supermercados

Cecosa

AHORRAMAS

SABECO