



ENSALADA TÈBIA DE LLAGOSTINS I LLENTILLES

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 200 g de lletilla seca
- 6 unitats de llagostins
- 120 g de ceba morada
- 200 g de tomaca tipus pera
- 10 ml de vinagre
- 40 g de oli d'oliva verge
- 20 ml de suc de llima
- 10 g de coriandre fresc
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Llava les lletilles i renta-les. Col·loca-les en una olla o cassola i cobrix-les amb aigua freda abundant, 1 cullerada d'oli i una cullerada de vinagre de poma. Porta-les a ebullició i cou-les durant uns 30-40 minuts, segons la varietat. Comprova que queden al dente. Escorre-les i renta-les amb aigua freda.
- Llava les tomaques. Talla-les per la meitat, retira'n les llavors i pica-les en daus menuts. Pica bé la ceba morada. Renta les fulles de coriandre, eixuga-les bé i pica-les fines. Col·loca en un bol les lletilles amb la tomaca, la ceba i un grapat



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 31 g	Grases 11.2 g
Kcal 305	Proteïnes 18.4 g

de coriandre al gust. Barreja-ho bé.

- Pela els llagostins cuits, retirant-ne l'intestí. Prepara un adob senzill barrejant el vinagre de poma restant amb oli d'oliva verge extra, suc de llima, sal i pebre negre acabat de moldre. Servix les racions repartint els llagostins, adobant al gust i decorant-ho amb unes fulles senceres de coriandre.