



SALTAT DE GAMBES, COL I ANACARDS

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 450 g de gambes pelades
- 85 g de anacards
- 20 g de cebes tendres
- 2 rames de api
- 250 g de carlota
- 175 g de xampinyó
- 1 dent de all picat
- 20 ml de salsa de soja
- 50 ml de caldo de pollastre
- 225 g de col arissada
- 40 g de oli d'oliva

LA PREPARACIÓ

- Col·loca els anacards en una paella a foc mitjà i torra'ls fins que comencen a daurar-se. Retira'ls i reserva'ls.
- Tira l'oli en la paella i calfa'l. Sofrig a foc mitjà la ceba tendra, l'api, la carlota i les panolletes durant uns 4 minuts, sense deixar de remenar.
- Incorpora-hi els xampinyons i deixa que es dauren. Afig-hi l'all i les gambes, remenant fins que adquiren un color rosat.
- Dissol la fècula de dacsà en la salsa de soja i el caldo de pollastre. Aboca el líquid en la mescla de gambes i remena. Incorpora-hi la col i quasi tots els anacards. Deixa-ho coure uns 2 minuts.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 14.7 g	Grases 20.5 g
Kcal 316	Proteïnes 16 g

- Adorna el saltat amb els anacards restants.