



CIGALES AMB ALLADA I HERBES

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 24 unitats de cigales
- 120 g de suc de llima
- 3 dents de alls picats
- anet fresc picat (1 cullerada)
- 20 g de julivert picat
- 40 g de mantega ablanida
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Renta les cigales davall del raig d'aigua freda.
- Mescla el suc de llima amb l'all, les herbes i la mantega fins a formar-ne una pasta. Condimenta-la. Estén la pasta sobre les cigales i deixa-les macerar uns 30 minuts.
- Cuina les cigales davall del grill del forn precalfat a temperatura mitjana, durant 5 a 6 minuts.
- Servix-les en plats calents i aboca-hi el suc de cocció per damunt.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 2.1 g	Grases 9.6 g
Kcal 171	Proteïnes 18.2 g