



CLOÏSSES AMB CARXOFES

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 12 unitats de carxofes
- 250 g de cloïsses
- 4 dents de all
- 120 g de ceba
- 50 ml de xerès sec
- 10 g de farina
- 100 g de llima
- 100 ml de caldo de peix
- 40 ml de oli d'oliva
- sal

LA PREPARACIÓ

- Elimina les fulles exteriors de les carxofes i la base de la tija. Dividix-les en 4 trossos.
- Posa-les a bullir durant 10 minuts (segons la mida) en una cassola amb aigua que les cobrisca. Afig a l'aigua 1 cullerada de farina, una altra d'oli, el suc d'un llima i una mica de sal, tot ben desfet i barrejat prèviament.
- En una cassola amb la resta de l'oli, sofrig la ceba i els alls picats molt fins. Quan estiguen daurats, afig-hi el vi i les cloïsses, i vés remenant fins que estiguen totes obertes.
- Tira-hi les carxofes ben escorregudes i el got de caldo, tapa la cassola i deixa-ho coure 5 minuts a foc molt baix. Després, destapa la



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 9.5 g	Grases 10.6 g
Kcal 198	Proteïnes 6.2 g

cassola, apuja el foc i cuina-ho
alguns minuts més fins que el caldo
quede concentrat.