



GAMBES AL FORN AMB FORMATGE FETA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 20 unitats de gambes
- 400 g de tomaques madures
- 120 g de ceba
- 50 g de cebes tendres
- 2 dents de all
- 120 g de formatge feta
- 100 ml de vi blanc sec
- 10 g de julivert
- 1 g de orenga
- 40 g de oli d'oliva
- sal
- pebre en gra

LA PREPARACIÓ

- Llava els alls, la ceba, les cebes tendres i les tomaques (escaldades prèviament en aigua bullint), pela-ho tot i pica-ho fi. Separa els caps de les gambes i pela les cues.
- Calfa l'oli en una paella i sofrig-hi els caps de les gambes, xafant-les amb una forqueta perquè solten el suc. Agrega-hi mig got de vi i deixa-ho reduir. Retira els caps.
- En el mateix oli, sofrig la ceba a foc baix fins que comence a transparentar-se. Afig-hi les cebes tendres i els alls, sofrig-ho uns minuts més, tira-hi la resta del vi i després les tomaques, el julivert picat finíssim, l'orenga, sal i una



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 6.7 g	Grases 18 g
Kcal 283	Proteïnes 18.9 g

miqueta de pebre acabat de moldre.
Tapa la paella i deixa-ho coure a foc baix durant 20 minuts. Precalfa el forn a 200 °C.

- Repartix la meitat de la salsa en cassoles de fang individuals, col·loca per damunt les gambes i cobrix-ho amb la resta de la salsa. Repartix per damunt el formatge esmicolat.
- Fica la cassola al forn 10 minuts, fins que el formatge comence a daurar-se.