



GAMBES AMB PÉSOLS I CREÏLLES

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 500 g de gambes fresques
- 400 g de creïlla
- 300 g de pésols frescos
- 70 g de pimentó verd
- 6 dents de all
- 10 g de pa del dia anterior
- 40 g de ametles torrades
- 50 ml de vi blanc sec
- 1 g de pebre roig dolç
- 1 rama de julivert
- 40 g de oli d'oliva
- 20 g de allioli

LA PREPARACIÓ

- Calfa l'oli en una cassola baixa i sofrig lleugerament les gambes (condimentades prèviament), amb un parell d'alls picats, després de llavar-les i tallar-ne totes les antenes. Retira-les i reserva-les.
- En el mateix oli, frig pa a dauets i els alls restants pelats i sencers, fins que es dauren, però amb cura que no es creme res. Retira'ls i sofrig durant 3 minuts el pimentó verd a trossets.
- Pela les creïlles i talla-les en làmines. Agrega-les a la cassola, cobrix-les amb aigua calenta i sala-les, però molt poc, perquè després cal comptar amb la sal de les



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 23.2 g	Grases 21.2 g
Kcal 377	Proteïnes 18.2 g

gambes.

- En un morter, pica els alls reservats i el pa, les ametles, el julivert picat i el pebre roig. Desfés la mescla amb el vi i agrega-la a la cassola quan les creïlles estiguen mig cuites (5 minuts). Afig-hi també els pésols.
- Quan les creïlles estiguen fetes , barreja l'allioli amb el caldo de cocció, afig-ho a la cassola, repartix per damunt seu les gambes i deixa-les coure a foc lent durant uns minuts més, remenant una mica amb cura perquè l'allioli es repartisca bé.