



CLÒTXINES EN ENSALADA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de clòtxines
- 200 g de ceba
- 150 g de tomaques
- 100 g de llima verda
- 5 g de sucre moré
- 40 g de oli d'oliva
- 100 g de pimentons rojos morruts
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Neteja les clòtxines i bull-les en aigua lleugerament salada.
- Pela les cebes i pica-les; pela la tomaca i trosseja-la; obri els pimentons, lleva'n les llavors i pica'ls; escorre mitja llima.
- Calfa l'oli i sofrig-hi les cebes durant 5 minuts; tira-hi la tomaca, els pimentons, el suc de llima i el sucre. Salpebra-ho i cuina-ho a foc suau durant 30 minuts.
- Retira les clòtxines de les valves i col·loca-les en una ensaladera; distribuïx el sofregit i reserva-ho en la nevera 1 hora.
- Servix-ho amb l'ensaladera sobre un llit de glaçons.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 7.8 g	Grases 11 g
Kcal 155	Proteïnes 5.1 g