



GAMBETES AMB ANOUS

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 800 g de gambetes
- 600 g de creïlla
- 200 g de ceba
- 300 g de tomaques
- 1 dent de all
- 2 unitats de ous
- 80 g de anous
- 60 g de olives verdes
- 1 g de pebre roig dolç
- 40 g de oli d'oliva

LA PREPARACIÓ

- Pela les cebes, les tomaques i els alls i pica'ls fins.
- Pela les creïlles i tritura les anous.
- Bull les creïlles i els ous en aigua amb sal; cou les gambetes en la mateixa olla i pela-les.
- Calfa l'oli i sofrig-hi les cebes i l'all; afig-hi les tomaques, les anous i el pebre roig i ofega-ho 5 minuts.
- Tira-hi les gambetes i una mica del caldo de cocció; després, tapa-ho i cuina-ho a foc suau 30 minuts.
- Talla els ous en rodanxes.
- Servix-los amb les creïlles bullides i l'ou dur per damunt juntament amb les olives.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 25.5 g	Grases 28.6 g
Kcal 478	Proteïnes 226.5 g