



## SAQUETS DE MARISC

### INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 2 fulles de pasta fil·lo
- 80 g de encisam
- 120 g de escalunya
- 4 unitats de gambots rojos
- 200 g de gambes pelades
- 200 g de rap
- 20 g de maizena
- mantega
- 100 ml de vi blanc
- 2 g de pebre mòlt
- sal
- 40 g de oli d'oliva

### LA PREPARACIÓ

- Poseu a coure els caps dels gambots.
- Peleu les escalunyes, piqueu-les i salteu-les en una cassola amb un poc de mantega. Afegiu-hi el rap trossejat, les gambes i les cues dels gambots. Salpebreu-ho.
- Afegiu-hi el vi, la maizena i un poc de caldo de la cocció del cap dels gambots.
- Deixeu-ho coure i tritureu-ho.
- Escaldeu les fulles d'encisam en aigua bullint. Poseu-les en un recipient amb glaçons i eixugueu-les bé.
- Esteneu les fulles de pasta fil·lo, unteu-les amb mantega, poseu-hi



### INFORMACIÓ NUTRICIONAL

|                                 |                     |
|---------------------------------|---------------------|
| Hidrats<br>de carboni<br>28.1 g | Grases<br>12.1 g    |
| Kcal<br>331                     | Proteïnes<br>22.4 g |

les fulles d'encisam i farciu-les amb la mescla de marisc.

- Tanqueu cada saquet amb tires de pasta fil·lo.
- Col·loqueu els saquets en una plata i fiquen-los al forn fins que es dauren. Serviu-los immediatament.