



CLOÏSSES AMB CEPS

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de bolets
- 500 g de cloïsses
- 1 unitat de ceba
- 2 dents de all
- 5 g de julivert
- 40 g de oli d'oliva
- sal

LA PREPARACIÓ

- Posa a depurar les cloïsses en un bol amb aigua i un bon grapat de sal grossa.
- Pela la ceba, pica-la molt fina i posala en una cassola plana, a foc molt baix. Deixa-la ofegar fins que comence a transparentar-se; afeghi els alls, picats també molt fins.
- Mentrestant, neteja els ceps amb un drap humit i, si el peu està molt brut de terra, rasca'l amb un ganivet. Aprofita'n al màxim els peus, ja que en aquesta espècie són tan bons com el barret. Talla els bolets en làmines fines.
- Quan la ceba i els alls comencen a daurar-se, agrega-hi els bolets i barreja-ho bé. Deixa-ho coure, sempre a foc, durant 5 minuts, remenant de tant en tant.
- Afeghi les cloïsses, escorregudes prèviament, el julivert picat i un poc



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 3.9 g	Grases 11.9 g
Kcal 171	Proteïnes 10.5 g

de sal.

- Tapa la cassola i espera uns minuts fins que totes les cloïsses estiguen obertes. Destapa-ho i, si ha quedat massa líquid, augmenta el foc durant un parell de minuts, perquè s'evapore un poc.