



SUQUET DE PEIX

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 4 unitats de medallons de rap
- 4 unitats de medallons de lluç
- 16 unitats de cloïsses
- 8 unitats de gambes fresques
- 40 g de oli d'oliva
- 1 unitat de ceba
- 1 fulla de llorer
- 4 dents de all
- sal
- 3 unitats de creïlla

LA PREPARACIÓ

- Bull en una olla, durant 15 minuts, la ceba partida en 4 trossos, la fulla de llorer i 3 gots d'aigua.
- Pela les creïlles i talla-les en trossos irregulars, trencant-les un poquet abans de finalitzar el tall. Col·loca-les en el fons d'una cassola i sala-les lleugerament.
- Repartix per damunt el peix, després de salar-lo. Aboca-hi 3 cullerades d'oli i empolvora-ho amb 2 alls picats. Tapa la cassola i posa-la a bullir a foc suau.
- Mentrestant, en una paella amb la cullerada d'oli reservada i els alls restants picats, salta les gambes i les cloïsses, a foc viu, durant 3-5 minuts, fins que totes les cloïsses estiguen obertes.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 30.1 g	Grases 12.3 g
Kcal 335	Proteïnes 25.3 g

- Quinze minuts després que la cassola haja començat a bullir, controla la quantitat de líquid que ha soltat el peix, i si veus que no n'hi ha prou, afig un got de caldo. Tira-hi també les gambes i les cloïsses.
- Deixa-ho bullir amb la cassola destapada durant 5 minuts més. Ha de quedar un poc caldós.