Teresa



SOPES I CREMES

Crema de marisc amb gambes i musclos

45min 6 racions 176 kcal

Ingredients

- **½ Kg** de gambes
- **1 kg** de musclos
- **4** galeres (o similar)
- Porro, ceba, pastanaga, alls, tomàquets madurs
- Sal, oli i pebre
- Safrà
- Opcional: Crema de llet, flocs de patata o Maizena per espessir

PER RACIÓ

Proteïnes	**17 g**
Greixos	**4,8 g**
Hidrats	**17 g**
Fibra	**1,8 g**

Elaboració

1. Netejar i obrir els musclos
2. Reservar nets amb la seva aigua
3. Separar els caps de les gambes i reservar
4. Pelar les cues de les gambes i treure'n el tracte intestinal amb un escuradents
5. Netejar i tallar a trossos petits totes les verdures
6. Posar oli en una cassola i fregir els caps de les gambes a foc viu uns dos minuts i reservar-les
7. Incorporar les galeres i les cues de les gambes al mateix oli i sofregir uns 5 minuts a foc viu remenant constantment
8. Afegir les verdures i continuar remenant uns 5 minuts més
9. Tapar i coure a foc suau uns 20 minuts, vigilant que no s'agafi
10. Infusionar uns minuts el safrà en aigua tèbia
11. Afegir l'aigua i bullir 20 minuts. Deixar reposar tot plegat dues hores
12. Reservar uns musclos per posar al plat i incorporar la resta

13. Triturar tot junt
14. Colar en un colador fi o "xino"
15. Es pot espessir amb flocs de patata o Maizena dissolta amb una mica de llet
16. A l'hora de servir, es pot afegir crema de llet, distribuir les gambes i els musclos als recipients individuals i decorar amb una mica de julivert picat

RECOMANACIONS

És un plat més laboriós dels que fem normalment, però el resultat és espectacular. Ideal per a un dia de festa o un àpat de compromís

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Teresa

cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress