Teresa



PLATS PRINCIPALS

Petxines de peix i gambes

45min 6 racions 288 kcal

Ingredients

- **400 g** de lluç / rap nets (pot ser congelat)
- **250 g** de llagostins o gambes
- **1** ceba grossa
- **80 g** de Maizena
- **400** + 100 ml de llet
- Sal
- Pebre blanc
- Oli verge d'oliva
- Formatge ratllat
- Mantega

PER RACIÓ

Proteïnes	**21 g**
Greixos	**15 g**
Hidrats	**19 g**
Fibra	**0,6 g**

Elaboració

1. Coure el peix al microones, tapat, a 800 W uns 3 minuts i deixar refredar
2. Treure la pell i les espines del peix i esmicolar-lo
3. Separar els caps de les gambes i netejar les cues traient la closca i l'intestí
4. Ratllar la ceba i reservar-la
5. Posar una mica d'oli en una paella i sofregir els caps de les gambes uns minuts
6. Escalfar 400 ml de llet, incorporar-hi els caps, bullir un minut i deixar-los en infusió
7. Sofregir bé la ceba amb el mateix oli
8. Afegir les cues de les gambes tallades a bocins i coure uns 2-3 minuts
9. Incorporar el peix i coure'l junt uns 2 minuts
10. Colar la llet i afegir-la al peix. Rectificar de sal i pebre
11. Dissoldre la Maizena en els 100 ml de llet freda

12. Afegir la llet amb la Maizena dissolta i remenar constantment fins que espesseixi
13. Ha de quedar més líquid que unes croquetes. Si és massa espès, afegir més llet
14. Omplir les petxines o cassoletes
15. Posar una mica de formatge ratllat i mantega per sobre i gratinar al forn
16. Es pot preparar amb antelació i deixar a punt pel gratinat final

RECOMANACIONS

Plat festiu que es pot fer amb ingredients relativament econòmics. Es pot preparar amb antelació i gratinar al final.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Teresa

cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress