Teresa



PLATS PRINCIPALS

Arròs amb carxofes i gambes

15min | 4 racions | 420 kcal

Ingredients

- **300 g** d'arròs
- **4**-5 carxofes
- **750 ml** de fumet de peix o aigua (depèn de l'arròs que fem servir)
- **12** gambes
- **1** ceba
- **2** tomàquets ben madurs
- Pebre vermell, alls (opcional)
- Sal i oli

PER RACIÓ

Proteïnes	**23 g**
Greixos	**1,5 g**
Hidrats	**81 g**
Fibra	**9,7 g**

Elaboració

1. Descongelar les gambes sobre una safata amb reixeta a la nevera (si són congelades).
2. Separar el cap del cos, pelar-les i treure'n l'intestí. Reservar.
3. Ratllar la ceba i el tomàquet i reservar-los.
4. Netejar les carxofes i reservar-les en aigua amb llimona.
5. Fregir lleugerament les gambes en oli i reservar.
6. Fregir bé els caps de les gambes en el mateix oli i afegir-los al fumet (o aigua) ben calent.
7. Bullir uns minuts i deixar en infusió.
8. Sofregir la ceba a foc suau fins que enrosseixi.
9. Incorporar el tomàquet i coure uns 10 minuts a foc suau.
10. Afegir les carxofes escorregudes i tallades en sisens. Coure uns 4 o 5 minuts.
11. Incorporar l'arròs i donar-li unes voltes uns 2 minuts.

12 Afegir el brou colat ben calent. Coure uns 12 minuts (depèn de l'arròs), a l'inici a foc molt viu i després a foc suau.

13 A l'apagar el foc, distribuir les gambes per sobre, tapar amb un drap i deixar reposar uns minuts.

RECOMANACIONS

Queda boníssim i fa una oloreta. Varietat d'arròs utilitzada: Marisma.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Teresa

cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress