

La carxofa és una excel·lent font de calci, fòsfor i es rica en fibra.

Les gambes són riques en vitamines B3, B12, D, E y K

PER UN NADAL MÉS NATURAL

Judit Herrero
Carles Roig
Aleix Guzmán
Laura Solano



FLOR DE CARXOFA I GAMBES





RECEPTA TRADICIONAL GAMBES AMB ALL I JULIVER

Les gambes amb julivert i all es un plat tradicional de la cuina Catalana que sol trobar-se majoritàriament al sud i centre del territori.

Els ingredients que constitueixen aquest plat són gambes, all, juliver i oli d'oliva Verge extra.

Aquest plat forma part dels típics plats de la cultura i és tan popular que hi han bars que ho ofereixen com a plat principal.

INGREDIENTS

CARXOFES

4 Carxofes del Prat
Oli d'oliva verge extra
Sal

GAMBES

8 Gambes de Palamós
Romaní
Oli d'oliva verge extra
Sal



ELABORACIÓ

CARXOFES

Retirem un par de capes de fulles de la base de les carxofes tallem el tall i fem una base ben plana.

Tallem també la part superior de les carxofes retirant les puntes que són dures. Coloquem boca avall la carxofa i presionem amb força per obrir-la.

voltegem i les fem a una safata de forn. Li posarem sal i un rajolí d'oli d'oliva verge extra.

Introduïm les carxofes al forn pre-escalfat a 180 °C amb calor amunt i avall, la deixem aproximadament una hora (depenent del tamany de les carxofes).

Pasat uns trenta minuts ens posem a fer les gambes.

Retirem les carxofes del forn, deixem reposar 10 minuts.

GAMBES

En una paella a foc mitjà posem un llit de romaní i el tapem quan comença a escalfar-se afegim les gambes pelades quatre minuts volta i volta, ho deixem reposar perquè absorbeixi les aromes després posar sal al gust. Al emplatat posar un rajolí OOVE.



- **Recepta fàcil**
- **1h i 15 min**
- **Quatre comensals**

