

**Campanya per una
alimentació saludable
i conscient!**

www.sitges.cat/menjarsaludable

RECEPTES SALUDABLES



Arròs verd amb gambes

Dificultat: Fàcil

Temps de preparació: 90 minuts



Sense gluten



Campanya per una alimentació saludable i conscient!

www.sitges.cat/menjarsaludable

Ingredients (per a 4 persones)	Elaboració	El truc del/la xef
<ul style="list-style-type: none">• 400 g de ceba• 2 grills d'all• 600 g fons blanc d'au• 320 g arròs arbori• 8 gambes• 2 cs parmesà <p>Per la picada:</p> <ul style="list-style-type: none">• 50 g OOVE• 25 g julivert• 12 g alfàbrega• 25 g espinacs• 7 g coriandre• 50 g pinyons torrats• 1 grill d'all• 250 g d'aigua• 10 g sal	<p>Pas 1. Tallem la ceba ben fina a la <i>brunoise</i>, la sofregim amb oli, sense que agafi color. Quan estigui transparent, afegim els alls i cuinem lentament fins que es faci un sofregit cuit i d'aspecte de melmelada.</p> <p>Pas 2. Fem la picada. Tots els ingredients al pot de la batedora ("turmix").</p> <p>Pas 3. Nacarem l'arròs junt amb el sofregit, (opcionalment podem afegir una copa de vi o cava com al <i>risotto</i>) anem mullant poc a poc amb el caldo d'au calent, com si es tractés d'un <i>risotto</i> clàssic, fins a consumir tot el caldo.</p> <p>Pas 4. Quan l'arròs està al punt el traiem del foc i hi aboquem la picada verda. Remenem fins que veiem que l'arròs s'ha tenyit de verd i hi afegim una mica de formatge parmesà ratllat (no massa, el formatge no ha de dominar la frescor de les herbes). Deixem reposar uns minuts.</p> <p>Servim en plats, decorem amb la gamba planxada tomb i tomb (les cues de les gambes les pelem deixant la cua i una mica més, traiem el budell, les obrim de la punta i les salpebrem) i el suc de les gambes.</p> <p>Per tal que quedi més guarnit el plat, hi podem posar un cruixent de parmesà.</p>	<p>Les gambes ideals per preparar aquest plat són la gamba fresca vermella, la gamba de Vilanova i la gamba de Palamós.</p>

Campanya per una alimentació saludable i conscient!

www.sitges.cat/menjarsaludable

Pas 5. SUC DE GAMBES:

Daurem els caps de les gambes amb una mica d'oli OOVE. Mullem amb una mica de caldo de peix. Bullim, colem. Reduïm a consistència de xarop. Muntem amb mantega o bé oli.

Pas 6. CRUIXENT DE PARMESÀ:

Posem formatge ratllat entre dos fulls de paper sulfuritzat, amb un pes a sobre, uns minuts al forn o un minut al microones a màxima potència, així es desfà i s'enrosseix una mica.

Consell nutricional

L'arròs és un ingredient molt versàtil i molt agraït a la cuina. Si hi fem una bona cocció el podem conservar fins a 3 dies a la nevera. El podem tenir preparat dins un taper per a completar plats freds i calents.

En aquesta cas, la xef ha triat un arròs de varietat italiana per a fer una versió del *risotto*. L'origen d'aquest plat neix de la idea de no generar malbaratament i aprofitar les "sobres" d'altres plats. És ideal per als àpats de final de setmana.

Recull de receptes en el marc de la campanya informativa sobre menjar saludable

impulsada per l'Ajuntament de Sitges.

**Campanya per una
alimentació saludable
i conscient!**

www.sitges.cat/menjarsaludable



Ajuntament de Sitges