

CREMA DE GAMBAS



| Medio



| 45 min.



| 4 raciones



| 0,50 €/unidad

INGREDIENTES

- 600 g cabezas y cáscaras de marisco
- ½ chile rojo
- 50 ml vino blanco
- 1 l agua
- 1 hoja laurel
- 1 puerro (parte verde, sobras)
- 100 g pieles de cebolla
- 1 cebolla
- 1 c.c. sal
- 40 g harina
- 2 c.p. salsa tomate con cebolla y ajo
- 100 g sobras de pan
- 1 c.c. ajo en polvo
- 1 c.s. cilantro picado
- 1 c.s. queso parmesano rallado
- 4 c.s. aceite de oliva virgen extra



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. En una sartén honda, calentar el aceite, poner las cáscaras y cabezas de marisco, el chile y el ajo picado y dorar. Ir aplastando las cabezas para que saquen el jugo.
2. Añadir el vino y dejar consumir.
3. Quitar el chile, poner el resto en una olla, con agua hirviendo y triturar.
4. Añadir el puerro, las pieles de cebolla, el laurel y la sal. Dejar hervir de 20 a 30 minutos.

5. En una sartén pequeña antiadherente, poner la harina y remover para que se tueste homogéneamente, hasta que tenga un color dorado. Reservar.
6. Picar la cebolla, dorar en una sartén con 2 cucharadas de aceite, añadir la harina, mezclar bien y añadir la pulpa de tomate y un poco de caldo ya colado. Triturar y añadir al resto de caldo colado.
7. Añadir sal y dejar a fuego medio moviendo hasta que espese.
8. En una sartén antiadherente con un poco de aceite, saltear el pan cortado en cubos.
9. Añadir el ajo en polvo, el cilantro y el queso. Mezclar.
10. Servir con la crema en un cuenco a parte.

IFORMACIÓN NUTRICIONAL

|  | energía | hidratos de carbono | azúcares | grasas | grasas saturadas | proteínas | fibra | sal |
|---|----------|---------------------|----------|--------|------------------|-----------|-------|-------|
| Por ración | 227 Kcal | 26 g | 3,6 g | 11,6 g | 2,3 g | 4,8 g | 2,6 g | 0,2 g |

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- En esta receta podemos utilizar los restos de puerro, cebolla y marisco que desechemos en otras recetas.
- Corta en cubos el pan que se esté haciendo duro, mételo al horno con unas gotas de aceite y tendrás picatostes caseros.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Conserva los restos de marisco en la parte más baja de la nevera, es la más fresca. También puedes congelarlos
- Consume con moderación las cabezas del marisco, ya que tienen alto contenido en metales pesados...