

TRUITA DE GAMBES I ESPÀRRECS

Ingredients

Gambes mitjanes

x8

Ous

x12

Oli d'oliva

Manat
d'espàrrecs

x1

Conyac

Sal

Punyats
d'espínacs

x2

*La gamba és un crustaci amb un elevat valor nutritiu
que destaca pel seu baix contingut de greix.*

TEMPORADA	PERSONES
Hivern	Quatre



Elaboració

Pelau les gambes, tallau-les a trossets no molt petits i reservau-ne els caps.

A part, bulliu els espàrrecs i tallau-los petits. Llavors saltau els caps de les gambes i afegiu-hi un rajolí de conyac, un altre d'aigua mineral i deixau-ho que bulli un minut. Colau-ho i, amb l'ajuda d'un cullerot, aixafau els caps per treure'n tot el suc. Reservau-los.

Bateu els ous, afegiu-hi els espàrrecs i les gambes i feis la truita. Muntau el plat amb la truita i una mica d'amanida d'espínacs condimentada amb oli, sal i el suc dels caps de les gambes.

