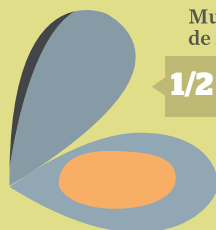


AMANIDA DE MUSCLOS AMB MADUIXES I ALFÀBREGA

Ingredients



Musclos de roca

1/2 kg



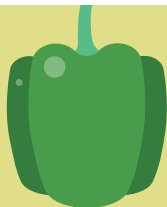
1/2

Ceba tendra



x1

Cullerada sopera d'oli d'oliva suau



1/2

Pebre verd



Gamba petita

200 g



Sal



1/2

Pebre vermell



x10

Fulles d'alfàbrega de fulla gran (genovesa)

100 g

Maduixes



x1

Tomàtiga madura

Els musclos són rics en vitamina B12, essencial per a embarassades. A més, contenen una gran quantitat de iode, que regula el nostre nivell d'energia.

TEMPORADA	PERSONES
Primavera	Quatre

AMANIDA DE MUSCLOS AMB MADUIXES I ALFÀBREGA



Elaboració

Obriu els musclos al vapor, treis-ne la closca, netejau-les ben bé i reservau-los. Escladau les gambetes, pelau-es i reservau-les. Tallau les verdures a trossos i les maduixes a quarts. Pica l'alfàbrega, mesclau tots els ingredients i amaniu el plat amb oli i el punt de sal desitjat.

