



Receta: Restaurante Fábula

15

Ensalada templada de gambas y berberechos

Ingredientes: para 4 personas

150 g gambas frescas	5 g sal gorda
250 g berberechos frescos	ajo
100 g brotes de hojas	
15 cl aceite de oliva virgen extra	
5 cl vinagre de jerez	
5 cl vinagre de módena	
20 cl vino blanco	
5 g sal fina	

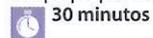
Dificultad: **media**



Precio: **medio**



Tiempo preparación:



Menú para Celíacos:
apto

15 Ensalada templada de gambas y berberechos

Modo de elaboración

Dejamos los berberechos a remojo en agua dulce y añadimos de golpe la sal gorda para que se abran y se limpien. En una sartén doramos un poquito de ajo, añadimos vino blanco y cuando comience a hervir añadimos los berberechos durante 1 minuto hasta que se hagan un poco. Los retiramos del fuego y los reservamos con su propio jugo.

Las gambas las pelamos y reservamos. Las cabezas las saltearemos con muy poquito aceite a fuego fuerte y cuando ya no quemem las apretamos para que suelten todo su jugo que colaremos y reservaremos.

Hacemos una vinagreta con el aceite de oliva, el vinagre de Jerez y sal, reservamos.

En una fuente colocamos los brotes de hojas y los berberechos. Salteamos las colas de las gambas y añadimos la vinagreta reservada y un poco del jugo de las cabezas. Esta mezcla la incorporamos en caliente sobre la ensalada y en ese momento terminamos el aliño añadiendo un poquito más de aceite y vinagre de Módena.



Sugerencias del cocinero

Restaurante Fábula: Es primordial realizar el paso de extraer el jugo de las cabezas de las gambas, ya que es ahí es donde se encuentra la mayor parte de su sabor.



Sugerencias del pescadero

Presenta un bajo contenido en grasa y en colesterol. Contiene hierro, por lo que se recomienda en caso de anemia ferropénica. Si se compran frescos conviene lavarlos bien.

Valores nutricionales de los Berberechos

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
10,70	0,89	63,00