



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	

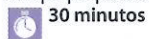
Dificultad: **media**



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