

MENÚ 7 dinar

Plats:

Gaspatxo

(explicat al receptari)

Peix de costa enfilat
amb patates fregides

Gelat de nata i maduixa

cuina sense pares . cat

Peix de costa enfilat amb patates fregides

Ingredients per a 2 persones

200 g de sipietes petites (12 unitats petites)

100 g de gamba pelada (20 unitats)

100 g patates fregides congelades (2 grapats)

6 broquetes

40 g d'oli

sal

Estris necessaris

paella • escorredor • planxa • taula de tallar • palets de broquetes • pinces

Elaboració (15 minuts)

- 1 Poseu l'oli d'oliva a escalfar en una paella. Quan estigui calent afegiu-hi les patates sense descongelar.
- 2 Quan estiguin rosses retireu-les i poseu-les a sobre d'un plat amb paper absorbent per tal que perdin part de l'oli que han absorbit durant el fregit.
- 3 Netegeu les sipietes i les gambes.
- 4 Enfileu a la broqueta una sipieta, una gamba, una sipieta... fins a omplir-la.
- 5 Coeu les broquetes en una planxa fins que agafin color. Afegiu-hi una mica de sal abans de servir-ho.

Idees

Presentació: Poseu les broquetes i les patates en un plat. Si us agrada podeu picar una mica d'all i julivert i distribuir-ho sobre el peix.



Diputació
Barcelona

Àrea de Salut Pública
i Consum