

FRIT DE MARISC

Ingredients per a 4 persones (300 calories per ració)

200 gr de calamar sense tinta tallat a rodelles
200 gr de sèpia sense tinta però amb la salsa i tallat a trossos
8 gambes mitjanes
Una dotzena de cloïsses
Una dotzena de musclos
100 gr de ceba tendra tallada a trossets fins
100 gr de pebrot (verd i vermell) tallat a tiretes fines
50 gr de tomata sense pell i grana tallada a tires
4 grans d'all picolats
Oli d'oliva, pebre vermell dolç una mica de picant i julivert picat.

En una cassola sofregiu a foc viu la ceba, el pebrot i la tomata amb abundant oli d'oliva. Al cap d'un parell de minuts afegiu-hi el marisc i l'all picolat i deixeu-ho a foc viu uns 3 minuts fins que els musclos i les cloïsses s'hagin obert (tal·leu amb unes tisores la bossa de la salsa per tal que aquesta impregni el suc del frit). A l'últim moment escampeu per sobre el pebre i el julivert picat i remeneu.



Ingredients



Frit de marisc