



GAMBAS AL CURRY

 2 porciones

INGREDIENTES

- 250 gramos de gamba quisquilla, congelada
- 1 unidad grande de cebolla [200 g]
- 40 gramos de vino blanco
- 300 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 cucharada sopera de curry [6 g]
- 1 taza de caldo de pescado [240 g]
- 1 vaso pequeño de leche de coco [113 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la cebolla en juliana y echarla en una sartén a fuego alto con aceite de oliva, dejando que se vaya pochando, echando entonces el vino blanco, hasta que reduzca [si no huele a alcohol estará].
- 2º Entonces, echar el tomate triturado, el curry en polvo y la guindilla; debe reducir, cambiando un poco a color anaranjado
- 3º Tras ello, echar caldo de verduras/fumet/caldo de pescado y esperar que hierva.
- 4º Entonces bajamos un poco el fuego y echamos las gambas durante unos minutos y ya estará hecho.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [564 g]	% DDR
ENERGÍA	52 kcal	295 kcal	15 %
PROTEÍNA	5 g	26 g	52 %
H. CARBONO	2 g	13 g	5 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	2 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	2 g	11 g	53 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	183 mg	1030 mg	43 %