



Berberechos en salsa verde

Ingredientes (para 1 ración)

150-180 g de berberechos frescos

50 g de guisantes congelados

50 g de brócoli

1 diente de ajo

1 c/c de harina

Perejil picado

60 ml de caldo de pescado

1 c/s de aceite de oliva virgen

Pimienta

Sal (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)

Elaboración

1. Limpiar el brócoli y extraer los brotes.
2. Picar el diente de ajo y sofreírlo en una sartén con una cucharada de aceite.
3. Una vez sofrito, bajar el fuego, añadir la harina y remover unos minutos.
4. Añadir el caldo, el brócoli y los guisantes, y cocer cinco o seis minutos más.
5. Incorporar los berberechos, tapar y cocer unos minutos más hasta que se abran.
6. Añadir el perejil picado. Rectificar de sal y pimienta.
7. Servir.