



GAMBAS AL HORNO CON QUESO FETA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 20 unidades de gambas
- 400 g de tomates maduros
- 120 g de cebolla
- 50 g de cebolletas tiernas
- 2 dientes de ajo
- 120 g de queso feta
- 100 ml de vino blanco seco
- 10 g de perejil
- 1 g de orégano
- 40 g de aceite de oliva
- sal
- pimienta en grano

LA PREPARACIÓN

- Lava, pela y pica fino los ajos, la cebolla, las cebollas tiernas y los tomates (previamente escaldados en agua hirviendo). Separa las cabezas de las gambas y pela las colas.
- Caliente el aceite en una sartén y sofríe las cabezas de las gambas, aplastándolas con un tenedor para que suelten el jugo. Agrega medio vaso de vino y deja reducir. Retira las cabezas.
- En un mismo aceite, sofríe la cebolla a fuego bajo hasta que empiece a transparentar. Añade las cebollas tiernas y los ajos, sofríe unos minutos más, añade el resto



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 6.7 g	Grasas 18 g
Kcal 283	Proteínas 18.9 g

del vino y después los tomates, el perejil picado finísimo, el orégano, sal y un poco de pimienta recién molida. Tapa la sartén y deja cocer a fuego bajo durante 20 minutos. Precalienta el horno a 200 °C.

- Reparte la mitad de la salsa en cazuelas de barro individuales coloca encima las gambas y cubre con el resto de la salsa. Reparte por encima el queso desmenuzado.
- Introduce la cazuela en el horno 10 minutos, hasta que el queso empiece a dorarse.