

Ahora Jana coge las pamplinas de día y los cangrejos al alba
Ensalada de canonigos con cangrejos

-Canonigos - Maíz en grano cocido - 12 Cangrejos de río - Aceitunas negras
- Aliño: Vinagre de vino, pimienta, cebolla, tomillo, y aceite de oliva, Laurel



1

Se limpian cuidadosamente los cangrejos y se ponen a cocer en abundante agua de cebolla, pimienta, tomillo y laurel, se sacan y se reservan.



2

Se prepara el aliño con tomillo fresco, aceite y cebolla majando los tres ingredientes en el mortero. Cuando está hecha la mezcla se añade un poco de vinagre de vino.



3

Sobre los canonigos limpios y escurridos salteamos el maíz y colocamos las colas de cangrejo peladas regando la ensalada con el aliño.

Curiosidad

Las pamplinas, primas de los canónigos y los berros, se recogen en nuestros campos junto a los arroyos de primavera.

Valores Nutricionales

Cinc
Calcío
Hierro



Sugerencias

-Conviene quitar a los cangrejos el hilo intestinal tirando de él desde la cola.
-El vinagre de vino puede sustituirse por unas gotas de balsámico de Módena