

Remenat d'espàrrecs de marge, alls tendres i gambetes



Ingredients per a 4 persones

- 1 ou
- 5-6 espàrrecs de marge
- 2 alls tendres
- 8-10 cues de gambes pelades (poden ser congelades)
- 1 llesca de pa de motlle
- 1 branca de julivert
- oli d'oliva
- sal i pebre



Elaboració

1. Renteu i talleu a bocins els espàrrecs i els alls tendres.
2. Poseu-los en una paella de fons gruixut i coeu-los a foc lent, amb dues o tres cullerades soperes d'aigua. Tapeu-los.
3. Quan l'aigua gairebé s'hagi evaporat i els espàrrecs i els alls comencin a estar ben tendres, afegiu-hi les cues de gambes, remeneu-ho tot, tapeu-ho i deixeu-ho coure un parell de minuts.
4. Quan les gambes estiguin mig cuites, afegiu-hi sal i pebre negre, remeneu-ho i destapeu-ho.
5. Tot seguit, afegiu-hi un raig d'oli d'oliva i remeneu-ho amb compte.
6. Bateu un ou i afegiu-lo a la paella. Coeu-ho tot a foc lent i aneu remenant amb una cullera de fusta fins que l'ou s'hagi quallat.
7. Serviu-ho en un plat guarnit amb una llesca de pa de motlle torrada i tallada en forma de dos triangles i unes fulles de julivert.

Comentari dietètic

L'ou és un aliment d'origen animal que presenta unes característiques nutricionals molt destacables. Es considera que les proteïnes de l'ou són les de més qualitat entre tots els aliments. La clara conté la quantitat més gran de proteïnes però també n'hi ha una petita proporció en el rovell; per tant, amb l'ou sencer obtindrem més proteïnes. Per a la millor digestió i absorció dels nutrients d'aquest aliment, així com per millorar-ne la qualitat higiènica, és convenient prendre'l cuit i evitar preparacions amb ou cru (maioneses, cremes, entre d'altres), sobretot fora de casa.

És important tenir en compte que la qualitat nutricional de l'ou fa que es pugui equiparar a les carns i els peixos i que, per tant, en pot ser un substitut perfecte: si l'ou substitueix altres aliments d'origen animal, es pot consumir amb més freqüència.

Existeixen alguns mites populars referents a l'ou que és interessant aclarir:

- **Els ous rossos són més nutritius que els ous blancs?** No. El color de la closca depèn de la raça de les gallines. El valor nutricional és el mateix.
- **Els ous crus alimenten més que cuits?** La cocció facilita i millora la digestió dels ous, però a més és una mesura higiènica important.
- **L'ou és molt ric en calci?** És cert, però tot aquest calci es troba a la closca.
- **L'ou té molt colesterol?** És cert que el rovell té un contingut elevat de colesterol. La major part dels greixos d'origen animal en tenen. Per això es recomana que l'ou substitueixi altres productes animals i que els menús no l'incloguin a més del tall. Per exemple, en el cas que de primer se serveixi arròs a la cubana amb ou i de segon pollastre al forn amb amanida, hi haurà un excés de tall.

