

Flam d'Ostra del Delta amb salsa de galeres

Ingredients (4 persones):

12 ostres del Delta
200 g de galeres
1/2 litre de llet
3 ous
1 ceba
1 dent d'all
3 cullerades d'oli d'oliva
Sal
Pebre
Verdures al gust

Preparació:

Salpebreu i saltejeu les ostres juntament amb l'all i la ceba. A continuació prepareu un flam seguint els punts tradicionals amb les ostres, la llet, els ous, fiquen-ho als motlles i poseu-ho al forn, al bany Maria, durant uns 40 min. a 180°C.

Apart, prepareu una salsa amb verdures de l'horta al gust, ficant de base 200 g de galeres.

Un cop estigui el flam, banyeu el mateix amb la salsa i, a continuació, serviu.

Delta oyster flan with "galera" prawn sauce

Ingredients (4 servings):

12 Delta oysters
200g of "Galera" prawns
1/2 a litre of milk
3 eggs
1 onion
1 clove of garlic
3 tablespoons of olive oil
Salt
Pepper
Vegetables to taste

Preparation:

Add salt and pepper to taste and sauté the oysters with the garlic and onion. Then prepare a flan in the traditional way with the oysters, milk and eggs. Pour into moulds and then bake in the oven in a double broiler for about 40 minutes at 180°C.

Then prepare a sauce with green vegetables of your choice, using 200g of "Galera" prawns as the base. When the flan is ready, pour the sauce over it and serve immediately.

FLAMINGO