

Puerros con Romesco y Almejas

Los puerros es una hortaliza de la familia de las liliáceas, como la cebolla y el ajo. Son ricos en **azufre y potasio** que aportan propiedades **diuréticas, antibacterianas y circulatorias**. Aunque también es cierto que un consumo muy elevado puede provocar flatulencias a ciertas personas. Son ricos en **selenio** que mejora las defensas. Contienen **alicina** hace menos espesa la sangre, **disminuyendo la aparición de trombos** y también **zinc** que ayuda a mantener el buen estado de nuestras arterias. Además, está demostrado que los puerros **aumentan la eliminación del ácido úrico**.

INGREDIENTES:

- 3 Puerros (parte blanca)
- 2 Cucharadas salsa Romesco* (ver receta)
- 60g Almejas al natural (lata) o 250g Almejas con cáscara
- Perejil fresco (opcional)

1
Ración



ELABORACIÓN:

1. Retirar la capa más externa de los puerros, partirlos por la mitad y lavarlos bien.
2. Hervir los puerros 10 minutos y escurrirlos, o los puedes hacer en el microondas (6 minutos a potencia máxima, con 2 cucharadas de agua y tapados (se aconseja que a mitad cocción darles la vuelta).
3. Cocina las almejas al vapor, retira las conchas y reserva con un poco del líquido de cocción (o del líquido de la lata) para que no se resequen.
4. Diluye la salsa romesco con 2-3 cucharadas soperas del líquido de las almejas.
5. Coloca en un plato los puerros, napa con la salsa, espolvorea las almejas por encima y un poco de perejil.