Galettes Gazpachos au poisson

RECETTE AU POISSON ET AUX FRUITS DE MER : Crevettes ou gambas, seiche, saumon, mérou, calamar, etc.

INGRÉDIENTS POUR QUATRE PERSONNES

- 6 cuillerées d'huile d'olive
- 3 ou 4 gousses d'ail émincées en lamelles
- 2 tomates moyennes ou 150 g hachées
- 1 litre et demi d'eau environ
- 1 cube de bouillon, si vous aimez
- 2 feuilles de laurier
- Une pincée de poivre
- 100 g de crevettes ou de gambas
- 150 g de palourdes ou de moules
- 1 petit sachet de galettes gazpachos plus un quart d'un autre sachet (250 g) El Pastor de la Mancha

MODE DE CUISSON

- Dans une poêle, faire revenir l'ail puis rajouter la tomate et une fois cuits, rajouter l'eau, le laurier et le poivre.
- Au début de l'ébullition rajouter les galettes, puis après 2 ou 3 minutes, les crevettes et les palourdes.
- Le temps de cuisson à partir du moment où l'on incorpore les galettes de gazpachos est de 8 à 10 minutes.
- Il doit y avoir du jus, mais pas trop liquide.
- Avant de servir laisser reposer dans la poêle environ 5 minutes.
- Temps de préparation environ 15 minutes.
- Accompagner le plat avec des galettes gazpachos entières ou en morceaux. C'est un repas excellent pour la santé et très digeste.