

Cazuela de rape



INGREDIENTES (6-8 PERS)

- 500-600 g rape
- 150 g langostinos o gambas
- 150 g mejillones o almejas
- 200 g calamares troceados
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 puerro
- 1 litro de caldo de pescado
- 50 g pan
- 2 cucharadas tomate frito
- 1/2 vaso vino blanco
- 1 cucharada pimentón dulce
- 1 pizca pimienta negra
- Sal
- 2 hebras de azafrán
- Aceite de oliva



ELABORACIÓN

En una cazuela con aceite de oliva se pocha la cebolla, el puerro y el ajo picados. Una vez esté la verdura dorada y bien pochada, se trocea el pan y se añade al sofrito.

Se añade posteriormente el tomate frito, se sigue rehogando todo. A los 2 min, se incorpora el pimentón dulce y el vino, se deja reducir y se añade el caldo.

Este caldo puede ser comprado o se puede hacer previamente con los huesos del pescado y las cabezas y colas de los langostinos (mucho más sabroso hecho en casa).

Se deja cocer durante 20 minutos.

Mientras, los mejillones o almejas se ponen en agua con sal, para que se vaya eliminando la arena que puedan tener.

Durante la cocción, se puede hacer el pescado y marisco con un poco de sal, en una sartén o al vapor si tienes una vaporera en la que se haga arriba el pescado y abajo el caldo.

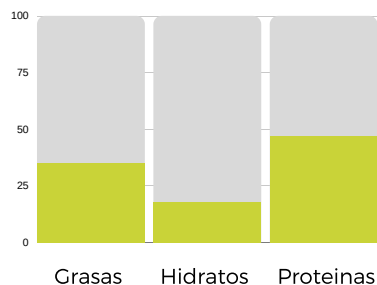
Pasados los 20 min, se tritura bien el caldo para que quede sin grumos y se deja cocer otros 10-15 minutos, añadiendo el azafrán y la pimienta. Tras este tiempo, se añade todo el pescado y el marisco a la cazuela y se deja cocer 4 minutos o hasta que el pescado esté en su punto.

Se rectifica de sal y listo para consumir.

Una vez servido, se puede añadir un poco de limón rallado y/o almendras picadas y le darán un toque riquísimo.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	227 kcal	60 kcal
Grasas	8,97 g	2,37 g
Hidratos	10,50 g	2,78 g
Proteínas	27,56 g	7,29 g
Fibra	3,04 g	0,80 g
Sal	5,25 g	1,39 g



Consejo:
Puedes dejar preparada esta receta el día anterior y queda igual de rica. Incluso congelarla hasta el día de servir.