



FIDEUÀ

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 300 g de gambas
- 300 g de mejillón
- 400 g de rape
- 320 g de fideos gruesos
- 300 g de tomate
- 5 g de pimentón
- 2 g de azafrán (colorante alimentario)
- 40 g de aceite de oliva
- sal
- 1500 ml de caldo de pescado

LA PREPARACIÓN

- Limpiar bien la concha de los mejillones y ponerlos en un cazo con agua. Taparlos y dejar a fuego fuerte hasta que se abran.
- Trocear el rape, limpio sin espinas.
- En una paella poner aceite y cuando esté caliente añadir el rape y las gambas. Rehogar y retirar.
- En la misma paella sofreír el tomate pelado y troceado, con los ajos laminados.
- Añadir el pimentón y el azafrán y rehogar unos minutos.
- Incorporar los fideos al sofrito de la paella. Remover y añadir el caldo de pescado. Dejar primero a fuego fuerte y cuando se vaya perdiendo el caldo a fuego lento.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 61.2 g	Grasas 13.8 g
Kcal 509	Proteínas 32.4 g

- En el último momento añadir el pescado, las gambas y los mejillones. Dejar reposar unos minutos y servir.