



SOPA DE MARISCO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de pescado mezclado (lubina, raya)
- 700 ml de caldo de pescado
- 225 g de almejas
- 12 unidades de langostinos
- 1 unidad de cebolla
- 2 unidades de tomate
- 2 dientes de ajo picado
- 10 g de salsa de tomate
- 5 g de hojas de tomillo fresco
- 30 g de aceite de oliva
- azafrán en hebra
- 5 g de azúcar
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Deja las almejas en remojo en agua salada unos 30 minutos. Lávalas con agua fría, frotándolas ligeramente para retirar la arena . Descarta las que estén rotas o las abiertas que no cierren al golpearlas.
- Lava el pescado, y retira la piel y las espinas . Córtalo en pedazos.
- Arranca las cabezas de los langostinos y quítales el caparazón. Puedes dejar las colas intactas . Retira el hilo intestinal . Reserva .
- Incorpora a la cazuela el tomate, el



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 7.9 g	Grasas 9.6 g
Kcal 216	Proteínas 23.6 g

caldo, la salsa de tomate, el tomillo, el azafrán y el azúcar . Cuando empiece a hervir , baja la temperatura, tapa la azuela y déjala hervir 15 minutos.

- Rectifica de sal y pimienta.
- Añade el pescado y el marisco . Cuando las almejas se abran y el pescado se desmenuce retíralas del fuego. Desecha las hierbas y las almejas cerradas. Adórnala con perejil y sírvela.
-