



SUQUET DE PESCADO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 4 unidades de medallones de rape
- 4 unidades de medallones de merluza
- 16 unidades de almejas
- 8 unidades de gambas frescas
- 40 g de aceite de oliva
- 1 unidad de cebolla
- 1 hoja de laurel
- 4 dientes de ajo
- sal
- 3 unidades de patata

LA PREPARACIÓN

- Hierve en una olla, durante 15 minutos , la cebolla partida en 4 trozos, la hoja de laurel y 3 vasos de agua.
- Pela las patatas y córtalas a trozos irregulares, rompiéndolas un poquito antes de finalizar el corte. Colócalas en el fondo de una cazuela y sazónalas ligeramente.
- Reparte por encima el pescado, después de sazonarlo. Vierte 3 cucharadas de aceite y espolvorea con 2 ajos picados. Tapa la cazuela y pon a hervir a fuego bajo.
- Mientras, en una sartén con la cucharada de aceite reservada y los ajos restantes picados, saltea las gambas y las almejas, a fuego vivo,



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 30.1 g	Grasas 12.3 g
Kcal 335	Proteínas 25.3 g

durante 3-5 minutos, hasta que todas las almejas estén abiertas.

- Quince minutos después de que la cazuela haya empezado a hervir, controla la cantidad de líquido que ha soltado el pescado, y si ves que no es suficiente, añade un vaso de caldo. Añade también las gambas y las almejas.
- Deja hervir con la cazuela destapada durante 5 minutos más .Debe quedar un poco caldoso.