



CALDERETA DE LANGOSTA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 800 g de langosta
- 1000 g de tomates maduros
- 4 dientes de ajo
- 2 unidades de pimiento verde
- 10 unidades de almendras tostadas
- 50 ml de coñac
- 4 unidades de azafrán en hebra
- 40 g de aceite de oliva
- 1 unidad de ramitas de perejil
- sal

LA PREPARACIÓN

- En un mortero, prepara una picada con 2 dientes de ajo, 3 ramitas de perejil, las almendras, el azafrán y el coñac, machacándolo todo bien hasta obtener una pasta más o menos fina.
- Pon al fuego una cazuela de barro con el aceite y sofríe los pimientos cortados a cuadrados de un centímetro, los tomates pelados y picados y el resto de los ajos picados muy finos. Deja sofreír a fuego bajo durante 15 minutos, removiendo con frecuencia.
- Cuando el sofrito esté en su punto, añade las langostas cortadas a trozos de unos 2 centímetros. Mezcla bien y añade 6 vasos de agua hirviendo. Deja cocer a fuego



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 12.9 g	Grasas 22 g
Kcal 385	Proteínas 23.1 g

medio durante 10 minutos.

- Añade la picada, mézclalo todo bien con una cuchara de madera y deja hervir durante otros 10 minutos.