

Arroz con judía verde, calabacín y rape al curry

↓ DESCÁRGATE LA RECETA



INGREDIENTES (4 personas)

- 500g de rape
- 280g de arroz
- 400g de judía verde
- 500g de calabacín (2 calabacines)
- 1l de caldo vegetal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de curry

Información nutricional por ración

Energía	416,5 Kcal
Hidratos de Carbono	59,6 g
de los cuales azúcares	4,7 g
Proteínas	29 g
Grasas	6,8 g
de las cuales saturadas	1,1 g
de las cuales monoinsaturadas	3,8 g
de las cuales poliinsaturadas	1,2 g
Fibra dietética	5,3 g

 AÑADIR INGREDIENTES



Tienes que tener en casa:

aceite de oliva, limón, sal, pimienta y eneldo.



Elaboración

- Descongelar el pescado y reservar.
- Poner 1l de agua en una cazuela. Cuando comience a hervir, añadir la hoja de laurel, una pizca de sal y el arroz. Hervir unos 10 minutos a fuego medio. Controlar el punto del arroz para cocinarlo al gusto y colar.
- Mientras se hace el arroz, lavar las verduras. Pelar y cortar la cebolla a juliana y cortar el calabacín también a juliana con la piel. Cortar media naranja y medio limón con la piel.
- En una cazuela ancha o en una sartén, dorar la cebolla con cuatro cucharadas de aceite de oliva. Añadir después el calabacín, la naranja y el limón y cocinar 5 minutos a fuego medio moviendo de vez en cuando.
- A continuación bajar el fuego, poner los filetes de merluza tapándolos con las verduritas y añadir cuatro cucharadas de aceite. Tapar y cocinar todo unos 3 minutos hasta que la merluza esté al punto.
- Mezclar el arroz con un poco de ralladura de naranja y limón para condimentarlo. También se puede añadir un poco de perejil o de eneldo.
- Servir el filete de merluza con las verduritas por encima y el arroz a un lado.

Características nutricionales:

El ingrediente principal de este plato es la merluza combinada con cítricos, como la naranja y el limón. Una característica a destacar es su bajo aporte de grasa, al ser un pescado blanco, y, sobre todo, el bajo aporte de colesterol. En este caso hay que tener presente que parte de la vitamina C de los cítricos añadidos se perderá en la cocción.

Nuestro consejo:

Para aumentar el aporte de fibra del plato podríamos cambiar el arroz blanco por el integral, sabiendo, pero, que hará falta incrementar el tiempo de cocción. De acompañamiento podríamos elegir una ensalada, de este modo un lácteo, sería el postre idóneo.

