



## Fideuada con rape

↓ DESCÁRGATE LA RECETA



### INGREDIENTES (4 personas)

- 500g de rape
- 500g de cebolla de Figueres (3 cebollas)
- 200g de pimiento rojo (1 pimiento)
- 1L de caldo de pescado y marisco
- 280g de fideos (nº2)
- 200g de pimiento verde (3 pimientos)
- 350g de tomate triturado
- 4 cucharadas de aceite de oliva

AÑADIR INGREDIENTES



">

Tienes que tener en casa :

aceite de oliva y sal.

### Información nutricional per ración

Energía	496,4 Kcal
Hidratos de carbono	64,5 g
de los cuales azúcares	16,5 g
Proteínas	31,7 g
Grasas	12,3 g
de las cuales saturadas	1,7 g
de las cuales monoinsaturadas	7,6 g
de las cuales poliinsaturadas 1	1,8 g
Fibra	8,4 g



### Elaboración

- Descongelar el rape y cortarlo a dados. Reservar.
- Tostar los fideos al horno a 200°C durante unos 5 minutos sobre una bandeja. Remover de vez en cuando para que se tuesten de manera uniforme. Reservar.
- Mientras tanto, picar la cebolla y los pimientos. La cebolla, reservarla, y cocinar los pimientos al microondas tapados y a máxima potencia durante 5 minutos.
- En la misma cazuela donde se hará la fideuada, comenzar cocinando el rape a la plancha. La cazuela tiene que estar muy caliente. Se pone una pizca de sal y se hacen los dados de rape vuelta y vuelta, dejándolos un poco crudos por dentro.
- Retirar el rape y añadir cuatro cucharadas de aceite de oliva y la cebolla picada. Dejar que se dore. A continuación, añadir los pimientos cocidos y sofreír todo junto 3 minutos. Después añadir el tomate triturado y cocinar todo 5 minutos más.
- Al mismo tiempo se pone el caldo en una cazuela a calentar.
- Añadir los fideos tostados y el rape a la plancha al sofrito, remover y tirar el caldo bien caliente.
- Rectificar de sal y cocer a fuego medio unos 6 minutos hasta que se absorba todo el caldo. Dejar reposar 5 minutos antes de comer.

### Características nutricionales:

Cuando comemos arroz o fideuada de plato principal se debe incorporar suficiente verdura y proteína. A veces, el hidrato de carbono es demasiado protagonista y lo comemos en exceso. En esta propuesta todos los elementos están compensados.

### Nuestro consejo:

En el mercado tenemos muchas opciones para acortar el tiempo de preparación de este tipo de elaboraciones; arroces y fideuadas semipreparadas, caldos, sofritos listos para usar... En la receta incluimos el caldo preparado y el tomate ya triturado y una manera de acortar la cocción del sofrito es combinando fuego y microondas.

