



ZARZUELA DE RAPE Y MARISCO (APTO FODMAP DIET) (COPIA)

Una forma saludable de disfrutar del pescado y marisco

 10 minutos
 45 minutos
 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 porción individual de rape, crudo (200 g)
- 8 unidades medianas de langostino, crudo (320 g)
- 1 ración individual de mejillón, crudo (200 g)
- 1 porción individual de almeja, cruda (200 g)
- 1 porción individual de calamar, crudo (250 g)
- 1 lata de tomate, pelado, enlatado (235 g)
- 1 puñado, mano cerrada, sin cáscara de almendra, cruda (20 g)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (27 g)
- 1 taza, picado de perejil, fresco (60 g)
- 2 hojas de laurel, hoja (1 g)
- 1 cucharada de café de pimienta, seca, molida (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos el cuerpo del rape en rodajas y dejándonos el resto preparado para hacer un caldo. Dejamos las almejas a remojo en agua fría y limpiamos bien los mejillones quitando las barbas (este paso no es necesario si los utilizas almejas/mejillones congelados)
- 2º Preparar el fumet, caldo de pescado, cociendo los restos de rape con las cabezas de los langostinos y un poco de perejil en agua limpia durante 20 minutos, colando y reservando para la preparación de la Zarzuela.
- 3º Calentar un fondo de aceite de oliva en una cazuela grande de barro y dorar el pescado por ambas caras, dejando que quede crudo por dentro. Antes de que se doren añadir el calamar y los langostinos.
- 4º Una vez dorado el rape junto a la cebolla, langostinos y calamar añadir el tomate para completar el sofrito durante 5-10 minutos.
- 5º Añadir el fumet del pescado junto a los mejillones y almejas. Dejar que se cuezan en fuego lento durante 10-15 minutos.
- 6º Preparar un majado con ajo, pimienta, almendras y perejil. Añadir a la preparación y dejar cocer hasta que reduzca, quedando a nuestro gusto esta Zarzuela de Rape y Mariscos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [224 g]	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	198 kcal	10 %
PROTEÍNA	11 g	24 g	48 %
H. CARBONO	2 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
SODIO	142 mg	319 mg	13 %