Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Fideuá de mariscos

10min · 4 raciones · 272 kcal

Ingredientes

- **1 bolsa** de preparado de mariscos (680gr)
- **1** vaso de fideos de quinoa (200gr aprox.)
- **2** vasos de agua o fumet de pescado
- **1** pimiento verde
- **½** pimiento rojo
- **½** cebolla
- **2 dientes** de ajo
- **1** tomate pelado y cortado en dados pequeños
- Un pellizco de hebras de azafrán
- Sal

POR RACIÓN

Proteínas	**31 g**
Grasas	**3,9 g**
Hidratos	**28 g**
Fibra	**3,9 g**

Elaboración

1. Cortamos en brunoise el pimiento verde y rojo, la cebolla y los ajos.
2. En una cacerola baja ponemos un chorrito de aove a fuego medio junto con toda la verdurita picada en brunoise, pochamos.
3. Una vez tengamos la verdurita pochada añadimos el tomate, cuando haya reducido ponemos el azafrán y removemos bien, cocinamos durante unos minutos.
4. Añadimos el preparado de marisco, cuando hayan abierto las almejas y reducido en agua, añadimos los fideos, tostamos un poco y por último añadimos el fumet y poco de sal.
5. Cocinamos a fuego medio unos 6-8 min, dependiendo del grosor de nuestro fideo.
6. Servimos caliente.

Hecho con CookNest