Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Fideuá negra de rape y langostinos

3 raciones · 579 kcal

Ingredientes

- **250gr** de fideo del 3 de SOS
- **1** Pimiento verde en brunoise
- **1** Cebolla morada (o 2 chalotas) en brunoise
- **3 Dientes** de ajo en brunoise
- **1** Tomate rallado
- **1** Cola de rape cortada en dados
- **18** Langostinos pelados y cortados en dados
- **2 Sobres** de tinta de calamar
- **1L** de fumet casero
- Aove
- Sal al gusto

POR RACIÓN

Proteínas	**53 g**
Grasas	**8,8 g**
Hidratos	**74 g**
Fibra	**4,8 g**

Elaboración

1. En una cacerola baja ponemos un chorrito de aove a fuego medio, vertimos los fideos y comenzamos a tostar, cuando estén todos tostados, retiramos y reservamos.
2. En la misma cacerola ponemos un poquito más de aove, añadimos el pimiento, la cebolla, el ajo y comenzamos a pochar a fuego medio.
3. Cuando tengamos las verduras pochadas, añadimos el tomate y vamos moviendo hasta que reduzca.
4. A continuación ponemos el rape, los langostinos y seguimos cocinando unos minutos más hasta que cojan colorcito.
5. Añadimos la tinta de calamar, removemos muy bien para que se integre, a continuación los fideos, removemos, por último el caldo y sal al gusto, cocinamos a fuego medio-alto hasta que esté listo.

RECOMENDACIONES

Podemos acompañar con un poquito de alioli.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya