Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Fideuá de rape, langostinos y choco

4 raciones · 514 kcal

Ingredientes

- **250gr** de fideo del número 3
- **1** cola de rape en daditos
- **20** langostinos troceados
- **1** choco mediano en daditos
- **2** cebollas moradas en brunoise
- **2** tomates rallados
- **1 cucharadita** de pimentón
- **2** sobrecitos de tinta de calamar diluidos en fumet
- Aove
- Sal
- Fumet (hecho con los cuerpos de las gambas y la espina del rape, un chorrito de aove y agua)

POR RACIÓN

Proteínas	**53 g**
Grasas	**7,4 g**
Hidratos	**59 g**
Fibra	**4,2 g**

Elaboración

1. Ponemos un chorrito de aove en la paellera, echamos los fideos, los tostamos y reservamos.
2. Añadimos el rape, langostino, choco y cocinamos a fuego medio-alto hasta que dore un poquito. Reservamos.
3. Echamos un poquito más de aove, incorporamos la cebolla y caramelizamos a fuego medio con un poco de sal.
4. Agregamos el tomate y cuando haya reducido, cucharadita de pimentón, salteamos un poco, vertimos los fideos, la tinta de calamar, el fumet y cuando falten 5 minutos de cocción agregamos el rape, langostinos y choco.
5. Terminamos de cocinar y dejamos reposar un poco.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya