Teresa



PLATS PRINCIPALS

Fideuà fàcil sense closques amb gambes i calamar

30min 4 racions 541 kcal

Ingredients

- **350 g** de fideus
- **500 g** de calamar
- **400 g** de gambes
- **500 g** de musclos
- **1** ceba
- **1** all
- **2** tomàquets ben madurs
- Sal, oli i pebre
- Brou de peix o aigua
- Julivert

PER RACIÓ

Proteïnes	**46 g**
Greixos	**4,8 g**
Hidrats	**76 g**
Fibra	**4,3 g**

Elaboració

1. Netejar bé el calamar i tallar-lo a trossos no gaire grans. Deixar-hi la pell, queda més gustós
2. Posar el calamar en un bol amb sal, pebre, all trinxat i una mica d'oli. Massatjar i marinar uns 15 minuts mínim
3. Netejar els musclos i posar-los en una cassola al foc amb una mica d'aigua i julivert. Tapar
4. Treure del foc en el moment que s'obrin. Separar les closques
5. Colar l'aigua i afegir-la al brou de peix
6. Tallar la ceba ben petita i ratllar el tomàquet
7. Separar el cap del cos de les gambes, pelar-les, treure'n l'intestí i salpebrar
8. Saltejar lleugerament les cues de les gambes en oli ben calent i reservar
9. Saltejar els caps de les gambes en el mateix oli i afegir la ceba
10. Quan la ceba estigui daurada, afegir el tomàquet ratllat

11. Coure fins que el sofregit estigui ben caramel·litzat, treure els caps de les gambes i posar-los al brou de peix o aigua, fent bullir uns minuts
12. Incorporar els fideus al sofregit i torrar-los uns 3 o 4 minuts
13. Cobrir els fideus amb el brou ben calent i coure'ls el temps indicat al paquet. Afegir brou si fa falta
14. Uns minuts abans de tancar el foc, afegir els musclos i les cues de les gambes
15. Saltejar a foc ben viu els calamars amb poc oli uns 3 o 4 minuts i col·locar-los sobre els fideus
16. Una mica de julivert per sobre i a dinar

RECOMANACIONS

Segurament no és la recepta més tradicional, però les gambes i el calamar queden molt més gustosos i cruixents. Al no haver-hi closques al plat a l'hora de menjar, és una meravella.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Teresa

cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress