Recetas SAL Y PIMIENTA



PLATOS PRINCIPALES

Fideguá de calamares, vieiras y gambones

2 raciones · 990 kcal

Ingredientes

- Fideos (yo he usado N2)
- Fumet de pescado (lo he hecho con las cabezas y cáscaras de los gambones)
- Vino blanco
- 8 gambones
- Vieiras (yo las he comprado congeladas sin cocha en Aldi)
- 4 chipirones o calamares
- Tomate frito
- Pimentón dulce
- 1/2 cebolla
- 1 hoja de laurel
- 1 ajo
- Aceite de oliva

Elaboración

1. Pelamos los gambones y echamos las cabezas, las colas y las cáscaras en una olla con agua para hacer el fumet de pescado
2. Dejamos que se haga durante 30 minutos a fuego medio
3. Una vez retirado del fuego colamos el caldo con un colador
4. Mientras se hace el fumet, troceamos los calamares y la cebolla, y cortamos el ajo por la mitad
5. En una sartén con aceite ponemos el ajo y la cebolla junto con un poco de pimentón dulce y una hoja de laurel, y los sofreímos hasta que estén bien rehogados
6. Pasados unos minutos añadimos los calamares y las vieiras
7. Cuando estén blanditos añadimos el tomate frito y el vino blanco, removemos y dejamos que se reduzca a fuego fuerte
8. En otra sartén ponemos los fideos sin aceite y los pasamos unos minutos para que se tuesten un poco
9. Añadimos los fideos y 2 cazos de fumet de pescado junto con sal al gusto y dejamos que se haga durante 8 minutos
10. 2 minutos antes de sacarlos introducimos los gambones y mezclamos todo bien
11. Servimos con un poco de lima y a disfrutar

POR RACIÓN	95 g Proteínas	26 g Grasas	88 g Hidratos	4,4 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta