

## PESCADOS

### ARROZ CON PIMIENTOS Y RAPE ALANGOSTADO (4 raciones)



#### Ingredientes y preparación

##### Para el rape

- Cola de rape ..... 400 gr
- Pimentón dulce ..... 2 gr

Espolvorear el rape con el pimentón.

Envolverlo con papel de aluminio y sumergirlo en agua hirviendo durante 6 minutos.

Retirar y dejar enfriar.

Una vez frío, cortar en medallones.

- Cebolla congelada en daditos.....160 gr
- Pimiento rojo en dados..... 80 gr
- Pimiento verde en dados..... 80 gr
- Pimiento amarillo en dados ..... 80 gr

Rehogar la cebolla a fuego lento y añadir los pimientos.

Rehogar hasta que estén blanditos.

- Arroz..... 150 gr
- Caldo de pescado (Morralla) ..... 375 gr
- Ajo .....5 gr (1 diente)
- Aceite ..... 30 gr
- Azafrán..... 2 hebras
- Laurel ..... 1 hoja

Sofreír el arroz con el ajo picadito muy fino y la hoja de laurel.

Verter el caldo de pescado hirviendo y el azafrán. Cubrir el recipiente con una tapadera y dejar cocer 15-18 minutos.

Cuando esté cocido el arroz, mezclarlo con los pimientos y servir en un plato.

Repartir los medallones de rape sobre el plato

### VALORACIÓN NUTRICIONAL

Energía (Kcal)	293
Proteínas (g)	16,9
Hidratos de carbono (g)	34,4
Lípidos (g)	9,5
Sodio (mg)	103
Potasio (mg)	389
Fósforo (mg)	377
Calcio (mg)	27,7

### ESCALIVADA CON BACALAO (4 raciones)



#### Ingredientes y preparación

- Pimiento rojo..... 250 gr
- Cebolla ..... 90 gr
- Ajo picado ..... 5 gr (1 diente)
- Aceite ..... 30 gr
- Suprema de bacalao ..... 600 gr
- Pasta ..... 120 gr

Pasar el pimiento rojo por la llama durante unos minutos y terminar de asar en el horno junto con la cebolla y la berenjena, a 180° C.

Mezclar todas las verduras con el aceite y el ajo. Reservar.

Porcionar el bacalao en trozos de 150 gr.

Poner en un plato, cubrir con plástico film y cocer al microondas durante 3 minutos.

Hervir la pasta durante 8 minutos. Escurrir.

Emplatar.

### VALORACIÓN NUTRICIONAL

<b>Energía (Kcal)</b>	306
<b>Proteínas (g)</b>	28,4
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	24,8
<b>Lípidos (g)</b>	9,8
<b>Sodio (mg)</b>	101
<b>Potasio (mg)</b>	661
<b>Fósforo (mg)</b>	323
<b>Calcio (mg)</b>	53,5

### MERLUZA GRATINADA CON CEBOLLA, PERAS Y PIMIENTOS (4 raciones)



#### Ingredientes y preparación

- Lomos de merluza ..... 500 gr
- Pimientos rojos en conserva ..... 200 gr
- Leche semidesnatada ..... 80 gr
- Aceite ..... 160 gr
- Ajo ..... 1 unidad
- Clara de huevo ..... 60 gr
- Cebolla congelada ..... 250 gr
- Peras ..... 150 gr
- Pasta ..... 120 gr
- Orégano o pebrella

Elaborar una lactonesa

Montar las claras y mezclar con la lactonesa.

Cortar la merluza en 4 porciones.

Repartir la salsa sobre la merluza y poner 8 minutos al horno a 180° C.

Pochar la cebolla a fuego muy lento y, en los últimos 15 minutos, incorporar la pera cortada a dados.

Triturar los pimientos.

Hervir la pasta durante 8 minutos. Escurrir.

Emplatar una porción de merluza gratinada con una canelle de cebolla sobre la salsa de pimientos y la pasta.

### **VALORACIÓN NUTRICIONAL**

<b>Energía (Kcal)</b>	604
<b>Proteínas (g)</b>	20,3
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	31,8
<b>Lípidos (g)</b>	43,1
<b>Sodio (mg)</b>	291
<b>Potasio (mg)</b>	663
<b>Fósforo (mg)</b>	255
<b>Calcio (mg)</b>	91,4