

FIDEUÀ



| Medio



| 40 min.



| 4 raciones



| 3 €/ración

INGREDIENTES

- 400 g fideo *fideuà*
- 1 l caldo de pescado (aprovechamiento)
- 1 ñora
- 1 sepia
- 200 g gamba arroceras
- 1 cebolla
- 1 tomate maduro
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Calentar aceite en una paella. Freír la ñora hasta que quede tostada. Picar en un mortero.
2. Cortar la sepia en trozos, rehogar junto con las gambas peladas, añadir una pizca de sal. Reservar.
3. Picar la cebolla, rehogar hasta que quede transparente.
4. Añadir el tomate previamente rallado. Añadir una pizca de sal. Rehogar.
5. Añadir la pasta a la paella, dar un par de vueltas junto con la cebolla y tomate. Añadir la sepia y gambas reservadas y la ñora picada.
6. Poner el caldo, llevar a ebullición y cocinar hasta que se consuma el caldo y la pasta quede cocinada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
	556 Kcal	76,1 g	7,8 g	8,2 g	1,2 g	41,2 g	6,4 g	1,8 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Haz el caldo con las pieles y cabezas de gambas junto con espinas y cabezas de pescado que tengas guardadas.
- Puedes añadir junto con la sepia algún trozo de pescado que tengas: atún, emperador, etc.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Utiliza fideo nº3 o fideo de fideuà, saldrá igual de sabrosa.