

FIDEOS DE ARROZ A LA MARINERA

Ingredientes (8-10 unidades) :

- 100 g de fideos de arroz fino
- 4 langostinos
- 1 filete de pescado blanco (125 g)
- 1 l de caldo de pescado
- Aceite de oliva virgen
- Perejil
- Pimienta
- Sal



Elaboración:

1. Dorar en una sartén los langostinos con un hilo de aceite. Salpimentar y reservar.
2. Cortar el pescado a dados, salar ligeramente y cocer en la misma sartén, como los langostinos. Reservar.
3. Hervir un minuto los fideos en un cazo con caldo de pescado suave o agua. Escurrir, enfriar y reservar.
4. Picar el perejil.
5. Mezclar en la sartén, con un poco de aceite, los fideos, el pescado a dados y las colas de langostino.
6. Remover y cocer un minuto.
7. Servir espolvoreando con el perejil picado por encima.



Observaciones y recomendaciones:

Cuando mejore la tolerancia podemos incorporar algunas verduras como zanahoria y calabacín sin piel, cortados a daditos y bien cocidos, que cocinaremos en la paella después del pescado, con un hilo de aceite y un poco de agua a fuego bajo.



Valor nutricional por unidad

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
321,27 kcal	21,35 g	9,34 g	37,95 g