



## Suquet de rap

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPTE](#)



### INGREDIENTS (4 persones)

- 1Kg de rap
- 500g de patates (3 patates)
- 1 cullerada d'oli d'oliva
- 350g de sofregit de ceba i tomàquet
- 1L de brou de peix i marisc
- 1 fulla de llorer

 [AFEGIR INGREDIENTS](#)



### Has de tenir a casa :

Opcional: julivert picat.

### Informació nutricional per ració

Energia	563 Kcal
Hidrats de Carboni	40,9 g
dels quals sucres	11,9 g
Proteïnes	46,3 g
Greixos	24,1 g
dels quals saturats	3,5 g
dels quals monoinsaturats	15,5 g
dels quals poliinsaturats	3,4 g
Fibra dietètica	4,6 g



### Elaboració

- Descongelar el rap, salar-lo al gust i marcar-lo en una paella volta i volta amb una cullerada d'oli d'oliva. Reservar.
- A la mateixa cassola, escalfar el sofregit.
- Pelar les patates i trencar-les a trossos. Posar-les a la cassola amb el sofregit.
- Afegir el brou, una fulla de llorer i coure tapat a foc mig fins a que les patates estiguin tendres.
- En l'últim moment, afegir el rap i coure tot junt uns 2 minuts.
- Es pot afegir julivert picat per decorar i donar més gust.



### Característiques nutricionals:

El suquet de rap és un plat principalment proteic, però tot i així, al tenir molts grups d'aliments, també és complet en greixos saludables i hidrats de carboni. A més a més, aporta minerals, en especial potassi i magnesi, així com vitamines A, E, C i del grup B.



### El nostre consell:

Acompanya el plat amb una aminada verda i un iogurt de postres. D'aquesta manera, l'àpat serà complet.



 [Condislife.com](http://Condislife.com)

