



## Fideuada amb rap

↓ DESCARREGA'T LA RECEPETA



### INGREDIENTS (4 persones)

- 500g de rap
- 500g de ceba de Figueres (3 cebes)
- 350g de tomàquet triturat
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 280g de fideus (nº2)
- 200g de pebrot verd (3 pebrots)
- 200g de pebrot vermell (1 pebrot)
- 1L de brou de peix i marisc



### Has de tenir a casa :

oli d'oliva i sal.

### Informació nutricional per ració

Energia	496 Kcal
Hidrats de carboni	64,5 g
dels quals sucres	16,5 g
Proteïnes	31,7 g
Greixos	12,3 g
dels quals saturats	1,7 g
dels quals monoinsaturats	7,6 g
dels quals poliinsaturats	1,8 g
Fibra	8,4 g



### Elaboració

- Descongelar el rap i tallar-lo a daus. Reservar.
- Torrar els fideus al fom a 200°C durant uns 5 minuts sobre una safata. Remenar de tant en tant per a que estorin de manera uniforme. Reservar.
- Mentrestant, picar la ceba i els pebrots. La ceba, reservar-la, i els pebrots, cuinar-los al microones tapats i a màxima potència durant 5 minuts.
- En la mateixa paella on es farà la fideuada, començar cuinant el rap a la planxa. La paella ha d'estar molt calenta. Es posa un polsim de sal i es fan els daus de rap volta i volta, deixant-los una mica crus en l'interior.
- Retirar el rap i afegir quatre cullerades d'oli d'oliva i la ceba picada. Es deixa enrossir. A continuació, afegir els pebrots cuits i sofregir tot junt 3 minuts. Després afegir el tomàquet triturat i cuinar tot 5 minuts més.
- Ahora es posa a escalfar el brou en una cassola.
- Afegir al sofregit els fideus torrats i el rap a la planxa, remenar i abocar el brou ben calent.
- Rectificar de sal i coure a foc mig uns 6 minuts fins que s'absorbeixi tot el brou. Deixar reposar 5 minuts abans de menjar.

### Característiques nutricionals:

S'ha de vigilar quan mengem arròs o fideuada de plat principal i incorporar suficient verdura i proteïna. De vegades, l'hidrat de carboni és massa protagonista i en mengem en excés. En aquesta proposta tots els elements estan compensats.

### El nostre consell:

En el mercat tenim un munt d'opcions per a fer més curt el temps de preparació d'aquest tipus d'elaboracions, des de arrossos i fideuades semi preparades, brous, sofregits llestos per a fer servir... En la recepta incloem el brou preparat i el tomàquet ja triturat i una manera d'acurtar la cocció del sofregit és combinant foc i microones.

