Cazuela de mariscos



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Bouquet garnie: 1 Unidad
Langostinos: 150 g
Abadejo: 300 g
Agua: 500 cc
Sal: 5 g
Morrón Rojo: 150 g
Perejil: 20 g
Aceite De Oliva: 20 cc
Vino blanco seco: 50 cc
Caldo de verduras: 500 cc
Pimienta: 5 g
Cayos de vieiras: 50 g
Calamar: 600 g
Ajo: 1 Diente
Mejillones con valva: 500 g
Cebolla: 150 g
Camarones: 100 g
Tomate concasse: 300 g

Preparación de la Receta

- Limpie el *calamar*, luego separe las aletas y los tentáculos del tubo.
- Corte el tubo en aros parejos.
- Corte las aletas en bastones.
- Corte los tentáculos en trozos.
- Corte el *abadejo* en bocados de 2cm de ancho por 4cm de largo.
- Limpie los *langostinos*.

Armado

- En una *cacerola* con aceite caliente saltee la *cebolla* junto con el *morrón* previamente cortados en *brunoise*, corrija con sal y pimineta, luego de unos minutos de cocción incorpore el *ajo* picado, los tentáculos, las aletas y los aros del tubo de *calamar*, mezcle y una vez sellados agregue el *tomate concassé*, cocine unos minutos y añada el vino blanco y el bouquet garnie, una vez evaporado el alcohol incorpore el caldo de verduras y cocine durante 20 minutos.

- Transcurrido el periodo de cocción agregue los mejillones, los cayos de *vieira*, los *langostinos* y los *camarones*, por ultimo incorpore el pescado y cocine 3 minutos más
- Una vez terminada la cocción espolvoree con *perejil* picado, mezcle y retire del fuego.
- Deje reposar durante 10 minutos antes de servir.

Presentación

- Sirva en un plato hondo una porción de cazuela de mariscos y decore con un langostino entero.

Tips

Calamar

- Bajo nivel calórico.
- Contiene grasa rica en omega 3.
- Fuente importante de minerales y vitaminas del grupo B.

- Cazuela de mariscos

- 450 *calorías* por porción.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/cazuela-de-mariscos