

Recetas fáciles y saludables



Lic. Luciana Tenreiro MN 6360

Cazuela de mariscos



Ingredientes: para 4 porciones

- 200 grs. de calamares.
- 200 grs. de camarones.
- 300 grs. de almejas.
- 300 grs. de mejillones.
- 200 grs. de langostinos pelados Huella Natural.
- 2 cebollas.
- 1 pimiento morrón rojo.
- 2 dientes de ajo.
- 2 hojas de laurel.
- 1/2 vaso de vino blanco.
- 3 tomates perita.
- 200 grs. de arvejas Carrefour.
- 2 tazas de vino blanco, agua o caldo.
- Sal Carrefour.
- Pimienta.
- 1 cucharada de perejil picado, tomillo, azafrán, romero y aceite de oliva Carrefour



Preparación:

Lavar correctamente los frutos de mar y separarlos. Cepillar las almejas, quitarles la piel a los calamares y cortarlos en rebanadas. Rallar los tomates y cortar la cebolla, el morrón y el ajo en dados pequeños. Colocar en una olla, una pequeña cantidad de aceite de oliva para cocinar el morrón, el ajo y la cebolla, cuando ésta última esté transparente, añadir los tomates rallados y continuar con la cocción por unos 10 minutos más. Sumar a la olla el vino, el agua y el caldo con las hierbas y condimentos (laurel, tomillo, azafrán, romero). Agregar las almejas y cocinar por 5 minutos para que se abran. En caso de que existan algunas que permanezcan cerradas separarlas y desecharlas. Por último agregar los calamares, camarones, mejillones y langostinos. Dejar cocinar 10 minutos más a fuego mínimo. Agregar las arvejas y revolver.

¡Y listo! No te olvides de colocar por encima el perejil al servir.
Podés acompañar el plato con una porción de arroz yamaní con azafrán.