



INGREDIENTES

- Rape, merluza o solla
- Gambas
- Almejas
- Tomate maduro
- Aceite de oliva virgen
- Verduras: pimiento rojo, verde, cebolla, judía verde.
- Harina blanca
- Azúcar
- 30 gr. Almendras crudas
- Picatostes
- Hoja de laurel
- Dos dientes de ajo
- Perejil fresco
- Sal

NUESTRO CONSEJO CULINARIO

Sirve la Zarzuela de pescado bien caliente, idealmente acompañada de un buen pan para no dejar nada en el plato.



Zarzuela de Pescado y Marisco: Un Clásico del Norte de España

 40 minutos

 Media

 4 Personas

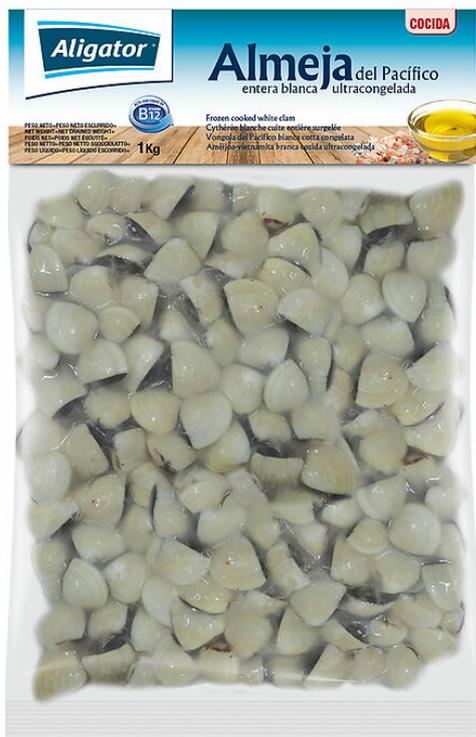
Como prepararlo

La **Zarzuela de pescado y marisco** es un plato completo y vibrante, típico del norte de España, que combina lo mejor del océano con una selección de sabrosas verduras. Este guiso se caracteriza por su riqueza en sabores y su textura única, proporcionada por la variedad de ingredientes marinos y terrestres que se complementan perfectamente.

Para asegurar que los sabores se mezclen bien y que el pescado y el marisco se cocinen de manera uniforme, es crucial mantener el fuego a una temperatura moderada y no sobrecargar la sartén. Cocinar en tandas puede ser una buena técnica para evitar que los ingredientes se cocinen de más y pierdan su textura ideal. Además, al freír el pescado y el marisco, asegúrate de que el aceite esté suficientemente caliente antes de añadirlos. Esto ayudará a sellar los jugos y aportar una textura crujiente sin absorber demasiado aceite.

- Para empezar, sazonaremos el pescado y el marisco y lo enharinamos. Mientras tanto, ponemos al fuego una sartén con aceite de oliva y un cazo con agua.
- Cuando esté el aceite caliente, freímos el pescado y el marisco y lo reservamos (podemos retirarlo en un plato con papel de cocina, para que absorba el resto de aceite).
- A continuación, introducimos las almejas en el cazo con el agua hirviendo; sólo unos minutos, hasta que se abran todas. Cuando estén, las retiramos.
- Ahora pasamos a hacer el sofrito y las verduras, así que preparamos otra sartén con aceite y pochamos la cebolla que habremos picado previamente.
- Con cuidado pelamos el tomate y lo trituramos. Inmediatamente después lo vertemos en la sartén y lo removemos.

Almeja Blanca Del Pacífico



- Añadimos una pizca de sal y otra de azúcar para equilibrar el ácido del tomate. Removemos y dejamos que cocine hasta que espese.
- En un mortero majamos las almendras (podemos usar otros frutos secos), el ajo y el perejil. Lo añadimos a la mezcla de la sartén. Lo dejamos cocinar durante un par o tres de minutos.
- Cuando la mezcla ya esté casi lista, le añadimos todo el pescado y el marisco que hemos preparado al principio. Lo mezclamos y repartimos bien con toda la salsa y dejamos calentar un par de minutos.
- Nos queda un último paso. Cubrimos todo con el caldo de pescado y la hoja de laurel. Cocinamos hasta que la mezcla se espese un poco.
- Estará todo listo. Ya podemos servirlo y ¡devorar esta deliciosa Zarzuela que nos habrá quedado!

Este plato no solo es un festín para el paladar sino también una excelente manera de disfrutar de los beneficios del pescado y el marisco, que aportan proteínas de alta calidad y ácidos grasos omega-3 esenciales para la salud cardiovascular. Además, la Zarzuela es una comida que se puede preparar de antemano, lo que la hace perfecta para reuniones y celebraciones. ¡No dejes de probar este tesoro de la gastronomía española!

Colita De Rape







FROIZ

Siempre a su servicio

