Estofado marino

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Monónimo



Tiempo: 1 hora
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Medio

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 200 g de langostinos
- 200 g de supremas de salmón
- 200 g de supremas de merluza
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 30 g de almendras crudas
- 4 hebras de azafrán
- 1 cucharada de cebollino
- 60 ml de vino blanco
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación:

Paso 1

Lavar, secar y cortar en dados el pescado. Pelar y picar finamente las cebollas. Pelar y rallar las zanahorias. En un mortero, majar las almendras. Poner a calentar una olla con dos cucharadas de aceite y rehogar la cebolla a fuego lento. Cuando esté transparente incorporar las almendras, saltear durante un minuto, agregar las hortalizas, salpimentar y estofar hasta que estén tiernas. Añadir el pescado, los langostinos, el azafrán, moverlo con una cuchara de madera unos minutos, regar con el vino y dejar que cueza de 8 - 10 minutos. Rectificar de sal, espolvorear con el cebollino y servir.