



“Suquet” de rape

↓ [DESCÁRGATE LA RECETA](#)



INGREDIENTES (4 personas)

- 1Kg de rape
- 500g de patatas (3 patatas)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 350g de sofrito de cebolla y tomate
- 1L de caldo de pescado y marisco
- 1 hoja de laurel

[AÑADIR INGREDIENTES](#)



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva y sal.

Información nutricional per ración

Energía	563 Kcal
Hidratos de Carbono	40,9 g
de los cuales azúcares	11,9 g
Proteínas	46,3 g
Grasas	24,1 g
de las cuales saturadas	3,5 g
de las cuales monoinsaturadas	15,5 g
de las cuales poliinsaturadas	3,4 g
Fibra dietética	4,6 g



Elaboración

- Descongelar el rape, salarlo al gusto y marcarlo en una sartén vuelta y vuelta con una cucharada de aceite de oliva. Reservar.
- En la misma cazuela, calentar el sofrito.
- Pelar las patatas y romperlas a trozos. Ponerlas en la cazuela con el sofrito.
- Añadir el caldo, una hoja de laurel y cocer tapado a fuego medio hasta que las patatas estén tiernas.
- En el último momento, añadir el rape y cocer todo junto unos 2 minutos.
- Se puede añadir perejil picado para decorar y dar más gusto.



Características nutricionales:

El “suquet” de rape es un plato principalmente proteico, pero aún así, al tener muchos grupos de alimentos, también es completo en grasas saludables e hidratos de carbono. Además, aporta minerales, en especial potasio y magnesio, así como vitaminas A, E, C y del grupo B.



Nuestro consejo:

Acompaña el plato con una ensalada verde y un yogur de postre. De esta manera, la comida será completa.

