

Guiso de Marisco Portugués



Sirve:

6 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
7 Qt./6.6 L Roaster with Cover
11" Large Skillet with Cover

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

- 4½ tazas de
caldo de pescado o jugo de almeja
(1.07
l)
- 4½ tazas de
agua
(1.07
l)
- 2 zanahorias, cortadas con Cono #2
2 tazas de
cebolla, cortadas con Cono #2
(320
g)
- ¼ cucharadita de
pimienta negra, molida gruesa
(1.25
g)
- 1½ libras de
vieiras, unas 18
(680
g)
- 1¼ libras de
gambas, unas 18
(563
g)
- 3 cucharadas de
ajo, picado con Cono #1
(26
g)
- 2 libras de
cangrejos Dungeness, unos 3, o 18 mejillones
(900
g)
- 3 tazas de
tomate, picado
(540
g)

Preparación :

1. En la olla a fuego medio, combina el caldo de pescado, el

- agua, las zanahorias, la cebolla y la pimienta. Tapa y cocina hasta que la Vapo-Valve™ haga clic. Reduce el fuego a bajo y cocina a fuego lento 20 minutos. Reduce el fuego al mínimo para mantener caliente.
2. Mientras tanto, precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade las vieiras, las gambas y el ajo y saltea hasta que estén opacas. Transfiere a la olla con el caldo.
 3. Separa las patas de los caparzones de cangrejo y pon en la olla.
 4. En la misma sartén a fuego medio, cocina los tomates sin tapar durante aproximadamente 5 minutos. Transfiere a la olla y añade sal y pimienta al gusto.
 5. Para cada ración, sirve alrededor de 2 tazas de caldo y marisco en cuencos poco profundos.

Información nutricional por ración

Calorías: 453
Grasa Total: 6g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 272mg
Sodio: 1076mg
Carbohidratos: 18g
Fibra 3g
Dietética:
Azúcar: 6g
Proteína: 70g