



## **SOPA DE PESCADO**

### **INGREDIENTES**

- 100 G de gamba arrocera pelada
- 1 L de agua
- 200 G de hueso de rape
- 500 G de mejillones frescos
- 200 G de almejas frescas
- 100 G de zanahoria en dados
- 200 G de puerro
- 50 G de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de sal
- 50 G de vino blanco
- 200 G de pescado blanco sin piel



Receta para 4 personas aprox.

### **PREPARACIÓN**

1. Pele las gambas y reserve también las cabezas y las cáscaras.
2. En una cacerola abrimos los mejillones con un poco de agua. Los ponemos a cocer, tapamos y cuando se abran los retiramos. El caldo lo reservamos que se lo incorporaremos a la sopa.
3. Pochamos las verduras junto con el aceite de oliva y la sal.
4. Añada el vino blanco
5. Incorpore el caldo retirado del marisco y añadimos la gamba, el hueso del rape, los mejillones abiertos, las almejas y el pescado sin piel.
6. Esto cocerá en unos 8 minutos aproximadamente y ya está listo para servir

### **INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

*Por 1 ración*

- Energía  
875 kJ/209 Kcal
- Proteínas  
23.41 g
- Hidratos de carbono  
3.39 g
- Grasas  
11.35 g