

COCIÑA PARA EMANCIPIADOS

Fideos mariscados

Ingredientes (4 pers):

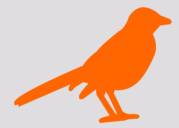
Fideos grosos nº 4
150 grs. choco ou anilla de Calamar
150 grs. gambas
150 grs. carne de mexillóns
150 grs. paus de cangrexo
1 bote pequeno guisantes
Salsa de tomate frito
1 cebola e una cenoria
1 pemento vermello
Aceite e un vaso de viño branco
Sal, colorante e perexil



Elaboración:

1. Cortar a cebola, o pemento e a cenoria e por a sofreir.
2. Botar a dourar o choco cortado ou as anillas de Calamar (5 minutos).
3. Botar o tomate frito e deixar sofreir.
4. Engadir viño branco e deixar evaporar.
5. Botar caldo de pescado ou auga, colorante e deixar que se guise o choco.
6. Dez minutos antes de cocerse, engadir os fideos e máis auga se fose necesario.
7. Unha vez case cocido todo, engadir as gambas, mexillóns e paus de cangrexo e deixar cocer un pouco.

ORGANIZA:



Comité Universitario
Campus Ourense

COLABORA:



Asociación cultural
As Ortigas

Utensilios:

Pota
Culler
Coitelo
Táboa

Anotacións:

Pódese substituir o marisco por polo guisado.
Debemos engadir o caldo ou a auga según o pida o fideo para que non se pase e quede pastoso.
Pódese substituir o fideo por espaguetes cortados.
Se che sobra, retira o caldo todo o posible para que non siga absorbendo o fideo.