



SOPA DE MARISC

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de peix mesclat (llobarro, rajada)
- 700 ml de caldo de peix
- 225 g de cloïsses
- 12 unitats de llagostins
- 1 unitat de ceba
- 2 unitats de tomaca
- 2 dents de all picat
- 10 g de salsa de tomaca
- 5 g de fulles de timó fresc
- 30 g de oli d'oliva
- safrà en brins
- 5 g de sucre
- sal
- pebre

LA PREPARACIÓ

- Deixa les cloïsses en remull en aigua salada uns 30 minuts. Renta-les amb aigua freda, fregant-les lleugerament per a retirar-ne l'arena. Descarta les que estiguen trencades o les obertes que no tanquen en colpejar-les.
- Renta el peix i retira'n la pell i les espines. Talla'l en trossos.
- Arranca els caps dels llagostins i lleva'ls la closca. Pots deixar les cues intactes. Retira'n el fil intestinal. Reserva'ls.
- Incorpora a la cassola la tomaca



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 7.9 g	Grases 9.6 g
Kcal 216	Proteïnes 23.6 g

(prèviament partida per la meitat, sense llavors i picat), el fumet, la salsa de tomaca, el timó, el safrà i el sucre. Quan trenque el bull, abaixa la temperatura, tapa la cassola i deixa-ho bullir 15 minuts.