



Sopa de pescado canario



4 Personas.



80 Minutos.



Fácil.

Ingredientes

Para el caldo:

- 1 cebolla dulce
- 1 pimiento rojo
- Aceite de oliva virgen extra
- 600g de tomate rama
- 500g de papas
- 3 dientes de ajo
- Sal
- 1/2 cucharadita de comino entero
- 2g de cilantro fresco
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 80ml de vinagre de vino
- 400ml de caldo de pescado

Para el pescado:

- 400 g de dorada
- Harina de trigo
- Aceite de oliva suave

Valor nutricional por ración.

Kcal	Grasas	Hidratos de Carbono	Proteínas
424	15,89 g	43,49 g	24,83 g

Información adicional: Un plato muy completo, donde tenemos los hidratos de carbono de las patatas, proteínas de alto valor biológico de las doradas, grasas cardiosaludables del aceite de oliva virgen extra y una ración de verduras.

1



Para el caldo: partimos la cebolla y el pimiento en pequeños dados y los sofreímos en una olla con un poco de aceite. Cuando la cebolla esté dorada, añadimos el tomate cortado finamente y la papa pelada y cascada. Removemos.

2



En un mortero, majamos los dientes de ajo con la sal, y el comino. En el momento en que los ajos estén triturados, incorporamos el cilantro y majamos un poquito más. Incorporamos la mezcla a las verduras anteriores.

3



Agregamos el pimentón, el vinagre, el caldo y el agua y dejamos cocinar durante 40 minutos a fuego medio. Mientras se cocinan las verduras, **preparamos el pescado.**

4



Enharinamos la dorada cortada en porciones, la marcamos por los dos lados en una sartén aparte con un poco de aceite suave y la reservamos en una fuente con papel absorbente. Una vez el caldo en su punto, cocinamos en él la dorada durante 5 minutos más, emplatamos, decoramos con más cilantro y... ¡a disfrutar de esta receta canaria!

