Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Cazuela de fideos con pescado



Es un guiso tradicional andaluz muy sabroso, aunque requiere un poco más de tiempo, no tiene ninguna dificultad.

Tiene todas las propiedades del pescado azul (proteínas, grasas saludables y vitaminas A y D) y de la pasta (hidratos de carbono buenos, fibra y vitamina B y E).

Los pescados azules de gran tamaño (atún, emperador, pez espada, marrajo) pueden contener elevadas cantidades de mercurio, por lo que su consumo ha de limitarse en niños y mujeres embarazadas (nada antes de los 3 años y no más de 50 g semanales entre los 3 y los 12 años).

El cazón (el que suele usarse tradicionalmente para esta receta por el sabor que le aporta) es un tipo de tiburón pequeño, por lo que su contenido en mercurio es menor. También puede sustituirse por rape.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- 200 g. de fideos medianos o gruesos o tipo "fideuá"

- 1/4 de pescado tipo cazón o rape.

- 1/4 de almejas chirlas.

- 1/4 de gambas "arroceras" (con cáscara pequeñas).

- 1 calamar mediano.

- Aceite de oliva, sal, colorante, laurel.

Para el sofrito: 1 cebolla pequeña, 1 pimiento verde, 1/2 pimiento rojo pequeño, 2-3 ajos, 2 tomates maduros (tipo pera).

¿Cómo lo preparo?

Poner las almejas en agua con sal para que vayan soltando arena.

Pelar las gambas y reservar los cuerpos en el frigo. Las cabezas y cascaras se ponen en una sartén con 2-3 cucharadas de aceite de oliva, se doran y, posteriormente se añaden 2 vasos de agua y un poco de sal. Dejar hervir un rato, enfriar y colar, reservando el caldo.

Poner las almejas a hervir en una cacerolita con un poco de agua y sal hasta que se abran. Se cuelan y se reserva el caldo con el de las gambas. Cuando estén frías se separa la almeja de la cáscara que se desecha (si tenemos niños es mejor no incorporar las cáscaras al guiso). Las almejas sin cáscara se reservan en el frigo junto con el cuerpo de las gambas crudos (estos se añadirán al final justo antes de comerlo).

Se hace el sofrito. Se pone aceite en una cacerola, perol o paellera y se van pochando la cebolla, pimiento y ajos muy picados y, cuando estén blanditos se le añade el tomate triturado que fría todo un rato.

Se añaden los calamares troceados y se mueven a fuego lento unos minutos hasta que estén blanditos (si se desea se le puede añadir un poco de agua para que no se peguen). Luego se le incorpora el pez y se mezcla todo. Se pone sal, algo de pimienta y colorante (opcional) y una hoja de laurel.

A la hora de comer se incorporan los fideos y se les da unas vueltas que frían un poco con el sofrito. Luego se les va añadiendo el caldo (el de las gambas y almejas), que se habrá tenido reservado en caliente, y se deja cocer unos 15-20 minutos a fuego lento (según el tipo de fideo). Se añade más o menos caldo según gustos.

Cuando estén los fideos, se aparta del fuego y se añade las almejas y los cuerpos de las gambas, mezclamos y tapamos. Esperamos 1-2 minutos antes de servir (suficiente, pues las gambas no necesitan mucha cocción).

*** Niños a *partir de 3 años de edad.* *(Antes de los 4 años mejor no ofrecer calamares por el riesgo de atragantamiento).***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación