



Receta: Restaurante Fábula

36

Guisillo de Japuta con manzana

Ingredientes: para 4 personas

300 g japuta
1 l caldo de pescado
400 g patata
1 pimiento verde
2 manzanas
½ cebolla
1 diente de ajo
azafrán (1-2 g)

sal
pimienta blanca
pimentón
8 cl aceite de
oliva virgen extra

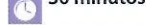
Dificultad: baja



Precio: bajo



Tiempo preparación:
30 minutos



Menú para Celíacos:
no apto

36 Guisillo de Japuta con manzana

Modo de elaboración

Necesitamos para este guiso que la japuta esté cortada en trozos de unos 4 cm. Picamos la cebolla, el ajo y el pimiento verde, pelamos las patatas y las cascamos. En una cacerola ablandamos la cebolla, el ajo y el pimiento verde y después incorporamos las patatas y dejamos que se rehoguen durante 10 minutos a fuego suave. Añadimos el pimentón y las hebras de azafrán (previamente tostadas durante 1 minuto) y lo mojamos todo con el caldo de pescado. Hervimos durante 15 minutos a fuego medio.

Las manzanas las cortamos como si fueran patatas y las añadimos al final de la cocción. Doramos la japuta a fuego muy fuerte y la añadimos al guisillo con el fuego recién apagado. Dejamos reposar y servimos.



Sugerencias del cocinero

Restaurante Fábula: Parte del éxito es rehogar bien las patatas, no tenga prisa. Podemos añadir unos frutos secos machacados en el mortero en el momento de comer.



Sugerencias del pescadero

Se pesca todo el año. Destaca su contenido en proteínas. Además, estas proteínas se catalogan como de alto valor biológico porque contienen todos los aminoácidos esenciales.

Valores nutricionales de la Japuta

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
20,00	3,12	125,00

El mejor pescado y marisco de Burgos,
en las pescaderías asociadas a **mipesbur**

COMO:

**PESCADERIA
CHUS**
"La Boutique del Pescado"

c/. Condesa Mencia, 131
tel. 947 233 965

**PESCADERIAS
Del Hoyo e Isabel**

Mercado Sur, puesto 22
tel. 947 262 076

