

# Estofado Mediterráneo de Mariscos con Pimentón

Un estofado de pescado vibrante y bajo en índice glucémico, repleto de verduras y proteína magra. Esta maravilla de una sola olla proporciona 3 raciones de verduras mientras mantiene estable el nivel de azúcar en sangre.

Preparación: 15 min

Cocción: 30 min

Total: 45 min

Porciones: 4

GL 3.8 / GI 19

## Ingredientes

aceite de oliva

cebollas, cortadas por la mitad y finamente rebanadas

tallos de apio, finamente picados

perejil fresco de hoja plana, hojas y tallos separados

pimentón

pimientos rojos asados, escurridos y cortados en rodajas gruesas

tomates picados enlatados con ajo

filete de pescado blanco, cortado en trozos grandes

**optional** mejillones frescos, opcionales

# Instrucciones

---

## Step 1

Calienta el aceite de oliva en una sartén grande y profunda o una olla holandesa a fuego medio. Añade las cebollas rebanadas y el apio picado junto con una pizca de sal.

## Step 2

Cubre la sartén y cocina las verduras suavemente durante unos 10 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que se ablanden y se vuelvan translúcidas pero sin dorarse.

## Step 3

Mientras se cocinan las verduras, separa las hojas de perejil de los tallos. Coloca los tallos de perejil y la mitad de las hojas en un procesador de alimentos con un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal y pimienta. Pulsa hasta obtener una pasta verde suave. Reserva las hojas de perejil restantes para decorar.

## Step 4

Añade el ajo picado a las cebollas y apio ablandados, removiendo durante 1 minuto hasta que sea fragante. Luego añade la pasta de perejil y el pimentón. Remueve bien y cocina durante 2-3 minutos hasta que el pimentón libere sus aceites y la mezcla se vuelva aromática.

## Step 5

Añade los pimientos rojos asados rebanados, los tomates enlatados y el caldo de pescado a la sartén. Remueve para combinar, luego deja que la mezcla hierva a fuego lento sin tapar durante 10 minutos hasta que la salsa se espese y reduzca ligeramente. La salsa debe ser rica y concentrada.

## Step 6

Coloca los trozos de pescado blanco y los mejillones (si los usas) sobre la salsa de tomate. Cubre la sartén con una tapa y hierva a fuego lento suavemente durante 5-7 minutos hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente, y los mejillones se hayan abierto. Desecha cualquier mejillón que permanezca cerrado.

### Step 7

Incorpora suavemente el marisco en la salsa, teniendo cuidado de no desmenuzar demasiado el pescado. Prueba y ajusta el condimento con sal y pimienta según sea necesario.

### Step 8

Sirve el estofado en cuencos profundos (aproximadamente 1.5 tazas por ración), decorado con las hojas de perejil fresco reservadas. Para el mejor control del azúcar en sangre, come primero las verduras y el pescado antes de añadir cualquier acompañamiento de granos como una pequeña porción (1/3 de taza) de quinoa o arroz de coliflor.