BROCHETA DE RAPE -FODMAP-

1 raciones **20 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado blanco · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
63 kcal	**7 g**
Grasas	**Carbohidratos**
3 g	**3 g**
Fibra	**Sal**
3 g	**0.527 g**

Ingredientes

- 400 g de rape en dados grandes
- 100 g de pimiento rojo
- 100 g de pimiento amarillo
- 200 g de calabacín
- 120 g de tomate cherry
- 35 g de aceitunas negras sin hueso
- 20 g de aceite de oliva virgen extra
- Perejil fresco picado
- Pimienta
- 8 palos para brochetas
- Paso a paso
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Corta el rape en dados grandes, procurando que tengan un tamaño similar para que se cocinen de manera uniforme.
2. Sécalo ligeramente con papel de cocina y reserva.
3. 2. Lava y corta las verduras
4. Lava bien el pimiento rojo, el pimiento amarillo, el calabacín y los tomates cherry.
5. Corta los pimientos en cuadrados medianos.
6. Corta el calabacín en medias lunas gruesas o en dados grandes. Si la persona tiene mucha sensibilidad digestiva, puedes pelarlo antes.
7. Los tomates cherry puedes dejarlos enteros.
8. 3. Prepara las aceitunas
9. Escurre las aceitunas negras y, si vienen en salmuera, enjuágalas ligeramente bajo el grifo.
10. Reserva la cantidad indicada para no aumentar demasiado la carga FODMAP de la receta.
11. 4. Monta las brochetas
12. Ensarta los ingredientes en los palos de brocheta alternando:
13. rape, pimiento rojo, calabacín, tomate cherry, rape, pimiento amarillo y aceituna.
14. Repite hasta completar las brochetas.
15. 5. Aliña
16. Coloca las brochetas en una bandeja.

17 Añade el aceite de oliva virgen extra por encima.

18 Salpimienta al gusto y espolvorea un poco de perejil fresco picado.

19 6. Cocina

20 Calienta una plancha, sartén amplia o parrilla.

21 Cuando esté bien caliente, cocina las brochetas unos 3 minutos por cada lado, girándolas con cuidado para que el rape quede hecho y las verduras ligeramente doradas.

22 El rape debe quedar blanco, firme y jugoso, no seco.

23 7. Sirve

24 Sirve las brochetas recién hechas con un poco más de perejil fresco por encima.

25 Puedes acompañarlas con arroz blanco, patata cocida o una ensalada baja en FODMAP sencilla, según

THERMOMIX

1 Prepara una brocheta de rape FODMAP ligera, colorida y muy sabrosa, con verduras, aceitunas negras, aceite de oliva y perejil fresco.

Consejos

- Si queda demasiado espeso, añade un pequeño chorrito de leche o bebida vegetal sin azúcar y mezcla hasta ajustar la textura.
- Puedes servirlo con plátano para un toque más dulce o con fresas si prefieres un resultado más fresco.
- La canela ayuda a potenciar el sabor del cacao sin necesidad de añadir azúcar.

- Para un desayuno más completo, puede acompañarse con yogur natural al final o con otra fuente de proteína.