

**Libreta:** Pescados  
**Creado:** 26/03/2018 17:32  
**URLOrigen:** <http://www.tranbel.com/cangrejos-de-r%c3%ado-con-fritada.html>

## Cangrejos de río con fritada

### INGREDIENTES

36 cangrejos  
1,5 kg de tomates maduros  
2 cebollas grandes  
4 pimientos verdes  
Aceite de oliva  
Sal

### PREPARACIÓN

Para hacer la fritada, picamos la cebolla en cuadraditos y se añade a una cacerola con aceite de oliva. Se deja pochar a fuego lento, sin que llegue a dorarse.

Cortamos los pimientos en cuadraditos y los agregamos a la cebolla.

Al cabo de un rato incorporamos el tomate troceado, pelado y sin pepitas, y se deja cocer todo a fuego muy suave durante 30 minutos. Se comprueba el punto de sal.

En cuanto a los cangrejos, se pasan por una sartén con un poco de aceite hasta que adquieran un color rojo fuerte.

Después se añaden a la fritada y se deja cocer todo durante 10 minutos antes de servirse.

### **Nota:**

El cangrejo habita en ríos, lagunas y marismas, en aguas templadas o cálidas. Es una especie omnívora muy voraz, que se alimenta de cualquier organismo animal o vegetal que se encuentre a su alcance en el agua.

En cuanto a su valor nutritivo, el cangrejo de río posee una cantidad abundante de proteínas y de grasa. Su composición es similar a la del resto de crustáceos. Destaca su aporte de fósforo y potasio, y en cuanto a vitaminas, la B12 y en menor proporción el ácido fólico, B3, B6 y las vitaminas liposolubles A y E.

El cangrejo se comercializa vivo, ya que una vez muerto se deteriora con rapidez. Para comprobar que están vivos basta con tocarlos y observar que se mueven. También se pueden encontrar cangrejos cocidos y congelados o carne de cangrejo en conserva.

Se pueden preparar cocidos, al vapor, fritos..., se emplean como ingrediente de diversas preparaciones culinarias y también sustituyen al bogavante y otros crustáceos marinos en gran parte de las recetas en las que estos participan.