

Goizeko Kabi presenta su parrillada de Rape y explica los beneficios de este pescado

Ya está aquí la Navidad, y con ella las interminables reuniones alrededor de la mesa. Pero, ¿quién dijo que los platos que componen estos succulentos menús no pueden ser sanos y digestivos? El rape es el pescado perfecto con el que elaborar los platos estas navidades: es saludable, digestivo y aporta multitud de propiedades al organismo. Al hilo de este tema, el restaurante Goizeko Kabi cuenta cuáles son los beneficios de este pescado blanco y presenta su Parrillada de Rape y carabinero

En primer lugar hay que destacar que el rape es un pescado blanco con muy pocas calorías, lo que lo convierte en el manjar perfecto para incluir en las dietas destinadas a controlar la cantidad de grasa ingerida. Como la mayoría de los pescados, el rape contiene Omega 3, un ácido graso que favorece el sistema inmunológico, reduce los niveles de triglicéridos en sangre, contiene propiedades antiinflamatorias, etc.

Por otro lado, el rape es un pescado de fácil digestión, ideal para todas aquellas personas que sufren de algún tipo de patología intestinal y, además, contiene vitaminas B9, B12 y B3, que ayudan a la producción de energía en el organismo, al cuidado de la piel y a las funciones cerebrales, entre otros beneficios.

Las proteínas también están presentes en este pescado blanco y hacen que el organismo funcione de manera adecuada, a la vez que ayudan al desarrollo de los músculos, al crecimiento de los niños y a las mujeres durante el embarazo. Asimismo, contiene altos niveles de fósforo, que contribuyen a la mejora de determinadas funciones del organismo, como el desarrollo de dientes y huesos fuertes, la formación de los tejidos musculares, la comunicación entre las membranas celulares del cerebro para agudizar la memoria, etc.

Además, se puede preparar de infinitas maneras: a la plancha, a la parrilla, al horno, al vapor, etc. Dando lugar a platos de ensueño, como Caldeirada de rape, Fideuá de rape, Rape en salsa verde, etc.

Y, por último, la cola de rape no tiene espinas, lo que lo convierte en un pescado perfecto para los más pequeños.

Acerca de Goizeko Kabi

El restaurante Goizeko Kabi nació hace tres décadas en Madrid y es la clara demostración de que la calidad del producto sabe mantener el pulso de un buen proyecto. El equipo de cocina lo dirige Luis Martín Lima, como chef ejecutivo de Goizeko Kabi y Taberna Gaztelupe, de la que también es propietario.

Este restaurante vasco continúa en primera línea tras más de 30 años ofreciendo el arte de la cocina

con mayúsculas. La mejor materia prima manda en este restaurante de siempre que ha sabido renovarse con criterio, sin perder las raíces de la gastronomía vasca, un recetario poderoso y, como no, el toque mágico de autor.

Su carta, que combina la tradición con la nouvelle cuisine, está inspirada en la exquisita cultura gastronómica del País Vasco y gira en torno a un producto de una calidad excepcional; con una amplia variedad que incluye caza, marisco y pescado. Lo mejor del mar y la tierra están trabajados en Goizeko Kabi desde la sabiduría de la tradición con toques vanguardistas.

Goizeko Kabi abre todos los días, aunque domingos y festivos (salvo que sean viernes o sábado), solo en el turno de mediodía. El horario de cocina es de 13.30 a 15.30 h y de 20.30 a 00.30 horas y el precio medio por persona es de 60 €, a la vez que cuenta con dos menús cuyo precio es de 50 €, también dispone de un servicio de aparcacoches.

C/ Aviador Zorita, 37, derecha, 28020 Madrid

915 33 01 85

kabi.goizeko-gaztelupe.com

gaztelupe.goizeko-gaztelupe.com

/GoizekoKabi

@goizekokabi

Datos de contacto:

Goizeko Kabi
915 33 01 85

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Gastronomía](#) [Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Restauración](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>