RecetaKA

ARROZ A BANDA



CRUSTÁCEOS MOLUSCOS PESCADO

Ingredientes para 6 personas: 450g de arroz bomba / 350g de sepia en dados / 12 langostinos pelados (peladuras reservadas) / 1,5l de fumé / 4 tomates rallados / hebras de azafrán / 1 cucharadita de pimentón dulce / 100ml de aceite de oliva virgen extra / sal / pimienta.

Para el fumé: Morralla (pescado de roca, cola de rape, cabeza de bacalao…) / las peladuras de los langostinos / el verde de un puerro / 1 zanahoria / 1 z cebolla / sal

Elaboración

1. **Preparando el caldo o fumet:** En una cazuela echar un buen chorro de aceite de oliva y sofreímos las cáscaras y cabezas de los langostinos. Apartar del fuego y echar una cucharadita de pimentón. Mezclar bien y añadir el agua. 2 litros. Dejar que se haga durante unos 15’. Añadir los huesos y la morralla del pescado, la zanahoria, la cebolla y el verde del puerro enteros. Dejar cocer a fuego suave durante 30’.
2. **Preparación del arroz a banda:** En una paella añadir aceite de oliva virgen extra y añadir la sepia. Dorar a fuego medio. Añadir las gambas o langostinos pelados y cortados en cubos. Rehogar bien para que se junten los sabores.
3. Añadir el arroz, el tomate rallado y sofreír con el resto de ingredientes durante 5’ a fuego medio sin dejar de remover.
4. Introducir el arroz y juntar todo con suavidad para que se impregne bien del guiso. Removemos hasta que el arroz quede nacarado.
5. Dejamos cocer durante 5’ a fuego medio..
6. Añadir el azafrán tostándolo ligeramente en el fondo de la paella evitando que se queme.
7. Agregar el fumet a la. Paella. (proporciones 1 parte de arroz + 2,5 partes de fumé)
8. Subir la temperatura al máximo hasta que empiece a hervir. Bajar la potencia del fuego a la mitad y dejar que se haga poco a poco durante 15’-20’. A media cocción probamos el caldo y rectificamos de sal.
9. A los 15’ el líquido debería haberse consumido y el arroz estar un poco durito.
10. Apartar del fuego y dejar reposar 5’ tapado con unos paños limpios.
11. Servir bien caliente.

Red de Escuelas de Cocina Infantil

Nota: *Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres* ***supervisen, ayuden y se diviertan*** *cocinando con los niños*

Red de Escuelas de Cocina Infantil