



Arroz de primavera con rape y cigalitas

Nivel de dificultad: Intermedio

Tiempo de preparación: 45 min. (Caldo aparte)

Comensales: 4 personas

Ingredientes

- 400 gr. arroz bomba (aprox. 3 tazas) 1,50 €
- 4 cigalas (en su defecto, gambones congelados) 18,00 €
- 4 trozos de rape limpios y troceados 3,18 €
- 200 gr. gambas arroceras 1,69 €
- 1 sepia limpia cortada en daditos 6,37 €
- 2 tomates de rama sin pepitas y rallados 0,19 €
- 2 ajos pelados, sin hebras y cortados en láminas 0,15 €
- **Caldo o fondo de pescado** caliente: el doble y algo más que arroz, como 7 tazas de café (en su defecto, caldo natural de pescado marca Aneto). El de marca Aneto 3,31 €
- 1 dadito del tamaño de un cubito de hielo de **picada** (mezcla de aceite de oliva, ajo, perejil, almendras y azafrán tostado, todo muy picado en batidora) 1,50 €
- Aceite de oliva (como un vaso), un poco de cúrcuma y sal 1,90 €

Total para la paella con el caldo de Aneto: 43,04 €. Por comensal a 10,76 €

Para el **Caldo o fondo de pescado**, que si tenéis tiempo no lo dudéis, es el secreto:

- Un tomate lavado cortado por la mitad
- Una cebolla lavada cortada por la mitad
- Un puerro troceado en 2/3 partes
- 1 kg. de salmonetes limpios (u otro pescado de roca)
- 1 cabeza y hueso de rape limpios
- 200 gr. almejas chirlas o mejillones crudos
- 4 cangrejos de mar vivos (o nécoras)
- Cáscaras (no cabezas) de gambas, gambones, langostinos o cigalas. El género que se tenga preparado para consumir en la paella.
- Medio vaso de aceite
- Un ajo picado sin hebras, ñoras, hojas de laurel, tomillo, romero y algunas hebras de azafrán para darle color (8/10 uds.)
- Sal y agua (ésta última toda la que quepa en la cacerola hasta arriba)





Loleta

Life, Market & Cooking



Se pone a hervir todo 45 minutos aproximadamente comenzado el fondo por el aceite, ajos, ñora, y machacando los cangrejos por cinco minutos, y a continuación, se añade el resto con el agua y se sazona. Se retira constantemente la espuma que suelta en la superficie para dejarlo limpio y obtendréis un caldo espectacular para el arroz o sopas de pescado. No os olvidéis limpiar el pescado que habéis usado para aprovecharlo.

Utensilios

- 1 Paella de diámetro interior 50 cm. (para una capa fina de arroz, que cuece mucho mejor)
- 2 Paellero (fuego) de gas con bombona de butano
- 3 Microondas o vitrocerámica para calentar el caldo
- 4 Mortero o batidora y colador
- 5 Espumadera, rallador para el tomate, tablas de cortar, papel de aluminio, recipientes varios, etc.

Maridaje

Blanco de **Rueda** muy fresquito, por ejemplo **Marqués de Riscal Sauvignon 2011**. Su precio es de 8,10 €, y de características muy apropiadas para acompañar a pescados y mariscos, por su frescura y lo aromático que es. Creedme, es muy apropiado

Preparación

1. Cortar los ajos en láminas, como siempre, teniendo la precaución de quitarles la hebra o corazón del centro (así evitamos que se repita).
2. Añadir el aceite de oliva al fondo de la paella con los ajos. Una vez vertido los ajos y aceite, encender el fuego del paellero a medio-bajo.
3. Una vez comiencen a estar dorados los ajos, añadir la sepia troceada al centro y salar. Remover para que no se adhiera ni salte aceite durante 2 ó 3 minutos
4. Cuando la sepia esté hecha pero tierna, retirar al perímetro del borde de la paella para que no siga cocinándose (o apartar directamente hasta más tarde).





Loleta

Life, Market & Cooking



5. A continuación añadir el centro de la paella las cabezas y pinzas de las cigalas y gambas, machacándolas y obteniendo su jugo en la paella. Una vez cocinadas, retirar y pasar las cabezas por mortero o batidora con medio vaso de caldo de pescado con el fin de obtener el concentrado. Se filtra el jugo por un colador, y se añade de nuevo al resto de caldo de pescado para potenciar aún más el sabor.

6. Lo siguiente será cocinar un poco (prácticamente vuelta y vuelta, porque se terminarán de hacer al final de la cocción) en el centro de la paella, primero la carne de las cigalas peladas y después los trozos de rape que hemos cortado, salándolos un poco. Finalmente se apartan hasta luego.

7. Dejando sólo la sepia en el perímetro de la paella, verter los 2 tomates rallados, repartirlos y que se cocinen durante 5 minutos. Mas tarde mezclarlos con la sepia, moviéndolos constantemente. (observad en las fotos como está en centro de la paella lleno de jugo del marisco y pescado cocinado)

8. Se mide el volumen de los 400 gr. de arroz en tazas (por ejemplo). En mi caso, ocupan 3 tazas (dependerá del tamaño de taza que uséis). Por tanto, reservaré de caldo de pescado unas siete tazas, 6 como medida fija del doble de arroz, y una más, para finalmente regar a demanda según vaya viendo la cochura del arroz a medida que se vaya cocinando. Pongo a calentar en el micro el caldo (2 min) a máxima potencia. Es muy importante que el caldo esté muy caliente cuando lo añadamos a la paella, ya que de otro modo, rompería la cocción del arroz.

9. Incorporamos el arroz junto al tomate y la sepia, y durante 4/5 minutos removemos constantemente a fuego medio. Rehogándolo conseguimos "dorar" un poco el arroz, que nos ayudará a darle soltura final.

10. Le añadimos la picada y azafrán, que le dará un toque especial. Se mezcla mientras se remueve el arroz con el resto de ingredientes. El aspecto que presenta la paella justo antes de verter el caldo es mezclado y uniforme.

11. Le añadimos al caldo un pelín de cúrcuma para darle el color característico. Se remueve todo. Con el caldo muy caliente, lo vertemos y se mezcla junto con el resto de ingredientes. El caldo (que lleva incorporado el color del azafrán) dobla justo al volumen de arroz, 6 tazas. Luego, a demanda, veremos si hace falta regar con algo más de caldo para conseguir la soltura del arroz (lo mantendremos reservado y caliente). Probamos de sal, y añadimos una pizca más si fuera necesario, teniendo en cuenta que el





Loleta

Life, Market & Cooking



caldo del arroz debe ser sabroso generosamente, ya que pierde algo de sal en la absorción de líquido que hace el grano.

12. Y procedemos con el secreto de la cocción: Aplicamos la [Técnica de cocción del arroz en paella](#) si no te ves aún con confianza y soltura para controlar los tiempos y grado de cocción al tipo valenciano. Probamos de sal, Lo dejamos a fuego medio-fuerte por aprox. 5/7 minutos, cuidando que el fuego se propague por toda la paella uniformemente. El caldo hervirá y aparecerán pompitas por toda la superficie (el arroz empezará a hablar).

13. Reduciremos el fuego a bajo, y lo mantendremos así unos 10/12 min. Coincidirá cuando quede poco caldo en la paella, al final del tiempo se habrá evaporado prácticamente todo el caldo

14. Probamos la cochura del grano, y una vez cumplido el tiempo, regamos con la media taza de caldo que nos queda repartiéndola por igual, esto hace que haya líquido aún en la paella por evaporar.

15. Cubrimos la paella con papel de aluminio, y se sube el fuego de nuevo a medio-alto un par de minutos para que la evaporación de la última taza, surta efecto. Al par de minutos se corta el fuego y, dejamos el papel de aluminio, que repose el arroz durante al menos 5/7 minutos y termine la cocción.

16. Removemos la paella por completo antes de servir, y el arroz en el plato obtendrá la textura homogénea, ya que nunca se hacen por igual los granos del centro que los del perímetro.

17. Y isanse acabó!. El arroz está listo para ser servido. No perdáis esta receta que es un tesoro. Ciao!

