



Arroz seco en paella con sepias, gambas y verduritas

Nivel de dificultad: Intermedio

Tiempo de preparación: 45 min. (Caldo aparte 35 min.)

Comensales: 4 personas

Ingredientes

- 400 gr. arroz senia (aprox. 3 tazas) 0,80
- 6 gambones congelados troceados 3,00 €
- 1 sepia limpia cortada en daditos 6,37 €
- 1 pimiento verde cortado muy finito en daditos 0,39
- 1 cebolleta cortada muy fina en daditos 0,31 €
- 2 zanahorias cortadas muy finas en daditos 0,10 €
- 1 tomate de rama sin pepitas y rallado 0,08 €
- 2 ajos pelados, sin hebras y cortados en láminas 0,15 €
- 1 cucharada de ali oli (ajo, aceite, huevo y sal) 0,90 €
- Aceite de oliva (como un vaso), un poco de cúrcuma y sal 1,90 €
- Azafrán y pimentón 0,80 €

Caldo o fondo de pescado caliente: el triple del volumen de arroz en este caso, como 9 tazas (he mejorado el caldo natural de pescado marca Aneto), con ajos, ñoras, pimentón, azafrán tostado, cangrejos y las cabezas de los gambones.

Total para la paella con el caldo potenciado de Aneto: 23,76 €. Por comensal 5,94 €

Para el **Caldo o fondo de pescado de Aneto mejorado**, para paellas rápidas, que os sorprenderá, usaremos los siguientes ingredientes (Precio 8,96 €):

- Un tomate pelado rallado 0,08 €
- 2 cangrejos de mar vivos (o nécoras) 4,00 €
- Cabezas de los gambones que voy a usar en la paella
- Medio vaso de aceite 0,80 €
- Un ajo picado sin hebras 0,07 €
- Una ñora sin pepitas troceada 0,10 €
- Azafrán un poco tostado (algunas hebras) 0,40 €
- Un poco de pimentón dulce 0,20 €
- Y el caldo de pescado Aneto (El volumen que necesites, en este caso un litro) 3,31 €





Loleta

Life, Market & Cooking



Se pone a hervir todo 20 minutos aproximadamente comenzado con fuego medio el fondo con el aceite, ajos, ñora sin pepitas y el tomate rallado. Lo mezclamos todo y le damos algunas vueltas. Seguidamente machacamos los cangrejos y después las cabezas de los gambones por varios minutos para que desprendan su sabor, y a continuación, se añade el resto del caldo y se sube el fuego a medio-alto completándolo el azafrán tostado y el pimentón. Finalmente se pasa por un colador y se retiene sólo el líquido para el caldo de la paella... ¡Muy conseguido y sabroso!



Utensilios

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





Loleta

Life, Market & Cooking



Maridaje

Como hicieron conmigo en Rice Bar La Bomba, os recomiendo vino blanco **Guimaro 2.011** (100% Godello) **D. O. Riberia Sacra** (Baja Galicia), muy fresquito, entra estupendamente. Su color dorado y su frescura lo distinguen. Es muy apropiado para arroces con marisco o pescado. El precio es de 12,75 €.

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) y esparcimos un poco de sal por toa la paella para que no se queme el fondo.
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 troceadita 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).
5. A continuación añadir el centro de la paella la zanahoria picada y la rehogamos por unos 5 minutos. Una vez cocinadas, retirar al perímetro. Lo mismo hacemos con el pimiento muy picadito (por otros 3/4 minutos) y la cebolleta muy fina picada. A medida que se vaya rehogando, se retira al perímetro
6. Vertemos el contenido del tomate rallado y lo sofreímos con un poco de sal por un par de minutos, acto seguido lo mezclamos con el resto de ingredientes y se cocinan por 3/4 minutos.
7. 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, para esta paella, unas 9 tazas, el triple del volumen de arroz, para finalmente ir regando a demanda según vaya viendo la cochura del arroz a medida que se vaya cocinando. Pongo a calentar en el





Loleta

Life, Market & Cooking



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.

8. Incorporamos el arroz con la cucharada de ali oli y pimentón junto al tomate, la sepia y las verduritas, y durante 4/5 minutos removemos constantemente a fuego medio. Rehogándolo conseguimos "dorar" un poco el arroz, que nos ayudará a darle soltura final.

9. 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) triplica justo al volumen de arroz, 9 tazas. Las seis primeras tazas las vertemos directamente y luego, a demanda, regaremos con algo más de caldo hasta el triple 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 caldo del arroz debe ser sabroso generosamente, ya que pierde algo de sal en la absorción de líquido que hace el grano.

10. Y procedemos con esta "nueva cocción": Como ya tenemos algo de soltura con las paellas, vamos a proceder a llevar a ebullición el caldo y que el máximo de sabor quede en el grano. Probamos de sal, Lo dejamos a fuego máximo por aprox. 7/9 minutos, cuidando que el fuego muy potente se propague por toda la paella uniformemente. El caldo hervirá y aparecerán muchas pompitas por toda la superficie. Regamos pasado unos minutos por donde veamos que va haciendo falta hasta observar que el arroz no se quede sin caldo (Tened en cuenta que las paellas con concavas y en el centro siempre se acumula más cantidad de arroz que en el perímetro que la capa es de un sólo grano)

11. Reduciremos el fuego a bajo, y lo mantendremos así unos 8/10 min. Repartimos los trocitos de gambones crudos para que se cocinen. El final coincidirá cuando quede muy poco caldo en la paella, y en este tiempo se habrá evaporado prácticamente todo.

12. Probamos la cochura del grano, si está tierno por fuera y algo entero por dentro, es el momento. Si no, regamos un pelín más por las zonas más secas repartiéndola por igual, esto hace que haya un poco de caldo aún en la paella por evaporar.

13. Cubrimos la paella con papel de aluminio (lo convertimos en un horno) cuando el grano esté listo (tierno por fuera y entero por dentro), y se sube





Loleta

Life, Market & Cooking



el fuego de nuevo a alto un par de minutos para que la evaporación, 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.

14. 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.

15. Y... ¡ilisto!. Hemos conseguido nuestra primera paella con el triple de caldo y el arroz Senia. Pero recordad que debéis hacerla en una paella grande para que la capa de arroz resulte fina, sino no os saldrá. Acto seguido, el arroz estará listo para ser servido. No perdáis esta receta que véreis lo bien que sabe la combinación de sepias, gambas y verduritas... ¡Que aproveche!

