

ARROZ CALDOSO

7 raciones

10 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Arroz · Primeros platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
250 kcal	18 g
Grasas	Carbohidratos
8 g	26 g
Fibra	Sal
2 g	1.8 g

Ingredientes

- 700 g de caldo de pescado
- 400 g de almejas frescas o chirlas
- 300 g de gambas frescas enteras sin pelar
- 250 g de tomate triturado en conserva
- 160 g de arroz
- 150 g de pimiento rojo en trozos
- 150 g de pimiento verde en trozos
- 150 g de vino blanco
- 50 g de zumo de naranja
- 40 g de aceite de oliva
- 4 hebras de azafrán
- 2 dientes de ajo
- Comino
- Clavo
- Sal





Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lavar las almejas frescas o chirlas en agua con sal y reservar.
- 2** Pelar las gambas frescas y reservar los cuerpos.
- 3** Poner las cabezas y las cáscaras de las gambas en un cazo con parte del caldo de pescado.
- 4** Hervir unos minutos, colar y reservar el caldo resultante.
- 5** Pelar los dientes de ajo y picarlos finamente.
- 6** Picar el pimiento rojo y el pimiento verde si fuera necesario.
- 7** Calentar una cazuela amplia con aceite de oliva.
- 8** Añadir los dientes de ajo y sofreír ligeramente.
- 9** Incorporar el pimiento rojo y el pimiento verde y cocinar hasta que estén tiernos.
- 10** Añadir el tomate triturado y cocinar hasta que reduzca.
- 11** Incorporar el arroz y rehogar unos minutos.
- 12** Verter el vino blanco y dejar que evapore el alcohol.
- 13** Añadir el caldo de pescado junto con el caldo de las gambas.
- 14** Incorporar el azafrán, el comino y el clavo.
- 15** Añadir sal al gusto y mezclar.
- 16** Cocinar hasta que el arroz esté casi en su punto.
- 17** Añadir las almejas frescas o chirlas y las gambas.

- 18** Incorporar el zumo de naranja y mezclar suavemente.
- 19** Cocinar hasta que las almejas se abran y el arroz esté en su punto.
- 20** Retirar del fuego y dejar reposar unos minutos antes de servir.

THERMOMIX

- 1** Lavar las almejas frescas o chirlas en agua con sal y reservar.
- 2** Pelar las gambas frescas y reservar los cuerpos.
- 3** Añadir las cabezas y las cáscaras de las gambas al vaso con parte del caldo de pescado. **5 min / 100 °C / vel 2**
- 4** Colar el caldo y limpiar el vaso.
- 5** Añadir los dientes de ajo y el aceite de oliva al vaso y picar. **5 seg / vel 5**
- 6** Bajar los restos hacia las cuchillas y sofreír. **5 min / 120 °C / vel 1**
- 7** Incorporar el pimiento rojo y el pimiento verde y trocear. **5 seg / vel 4**
- 8** Sofreír unos minutos. **5 min / 120 °C / vel 1**
- 9** Añadir el tomate triturado y cocinar. **8 min / 120 °C / vel 1**
- 10** Incorporar el arroz y rehogar. **2 min / 120 °C /  / vel 1**
- 11** Añadir el vino blanco y cocinar para que evapore. **2 min / 120 °C /  / vel 1**
- 12** Verter el caldo de pescado y el caldo reservado.
- 13** Incorporar el azafrán, el comino, el clavo y la sal. **10 min / 100 °C /  / vel 1**
- 14** Añadir las almejas frescas o chirlas y las gambas junto con el zumo de naranja. **5 min / 100 °C /  / vel 1**

- 15** Comprobar que el arroz esté en su punto y dejar reposar unos minutos antes de servir.
-

Consejos

- Lava bien las almejas o chirlas en agua con sal y dales el tiempo necesario para que suelten arena antes de cocinar.
- El caldo de cabezas y cáscaras de gamba marca la diferencia: cuécelo unos minutos, cuélalo bien y súmalo al caldo de pescado.
- No te pases removiendo una vez añadido el arroz para que el grano quede bonito y el caldo no se enturbie en exceso.
- Añade almejas y gambas al final para evitar que queden gomosas y para que las almejas se abran en su punto.
- Deja reposar 2-3 minutos antes de servir para que el caldo se asiente y el arroz termine de afinar el punto.