PAELLA DE MARISCO

6 raciones **45 min** **Laboriosa**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Arroz · Primeros platos

Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
296 kcal	25 g
Grasas	**Carbohidratos**
7 g	38 g
Fibra	**Sal**
1 g	1.4 g

Ingredientes

- 600 g de agua
- 200 g de arroz
- 200 g de mejillones
- 200 g de calamares en rodajas
- 200 g de tomate triturado
- 150 g de gambas arroceras
- 150 g de gambas o gambones
- 150 g de cebolla
- 100 g de almejas
- 50 g de pimiento rojo
- 50 g de pimiento verde
- 20 g de aceite de oliva
- 5 hebras de azafrán
- 4 dientes de ajo
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Deja las almejas en agua fría con dos cucharadas de sal gorda.
2. Limpia los mejillones y reserva.
3. Pela las gambas arroceras y reserva los cuerpos.
4. Hierve pieles y cabezas 10 minutos; cuela y reserva el caldo.
5. Cuece los mejillones al vapor, quita una concha y reserva.
6. Dora los ajos en el aceite; añade la cebolla en juliana hasta que esté transparente.
7. Incorpora el calamar con una pizca de sal y cocina 5 minutos.
8. Añade el tomate y los pimientos, al final y el azafrán.
9. Agrega el arroz y rehoga 5 minutos sin dejar de mover.
10. Vierte el caldo (reserva un vaso aparte).
11. Distribuye almejas, mejillones, cuerpos de gamba y gambas enteras; cocina 10 minutos a fuego fuerte y 5 minutos a fuego mínimo, añadiendo caldo si hace falta.
12. Deja reposar unos minutos y sirve.

THERMOMIX

1. Deja las almejas en agua con sal gorda.
2. Limpia los mejillones y reserva.
3. Pela las gambas arroceras y reserva los cuerpos.

4 Coloca en el vaso pieles y cabezas y cocina. **10 min / Varoma / vel 1**

5 Añade el agua; coloca el Varoma con mejillones y almejas. **15 min / Varoma / vel 2**

6 Retira mejillones y almejas; cuela el caldo y reserva.

7 Enjuaga y seca el vaso.

8 Ajo, cebolla y aceite: trocea. **6 seg / vel 5**

9 Sofríe. **4 min / 100 ºC / vel 1**

10 Incorpora el calamar con sal. **5 min / Varoma / / vel**

11 Añade el tomate y los pimientos troceados. **5 min / Varoma / vel**

12 En los últimos segundos, añade el azafrán. **10 seg / vel**

13 Agrega el arroz y mezcla. **2 min / 100 ºC / / vel**

14 Vierte en una paellera de unos 35 cm, añade el caldo caliente (reserva un vaso) y coloca almejas, mejillones y gambas; cocina 10 minutos a fuego fuerte y 5 minutos a fuego mínimo.

15 Deja reposar y sirve.

Consejos

- Si el arroz pide más líquido, añade poco a poco el caldo reservado (mejor caliente) para no cortar la cocción.
- Para un acabado más vistoso, distribuye el marisco al final (almejas, mejillones y gambas enteras) para que quede “en superficie” y no se pase.

- Variación: cambia el tipo de gamba (gamba, gambón) manteniendo las mismas cantidades totales indicadas en la receta.