

ARROZ MELOSO CON LANGOSTINOS



| Media



| 90 min.



| 4 raciones



| 1,45 €/ración

INGREDIENTES

- 20 langostinos
- ½ cebolla morada
- ½ cebolla blanca
- 1 puerro
- 4 dientes de ajo
- 3 tomates pera
- 400 g arroz
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y perejil



ALÉRGENOS




ELABORACIÓN

1. Pelar los langostinos y quitar el tubo digestivo. Reservar cabeza y cáscaras en un recipiente y en otro los langostinos.
2. Cortar un ajos en láminas, picar la cebolla morada y la parte verde del puerro.
3. Dorar las cabezas y cáscaras de los langostinos en una olla con un poco de aceite de oliva a fuego alto machacando con una cuchara las cabezas, cuando tomen color añadir primero el ajo en láminas hasta dorar y después las verduras picadas. Bajar el fuego y continuar la cocción durante 10 minutos.
4. Añadir 2 litros y medio de agua y dejar hervir durante media hora. Retirar espuma e impurezas y al final colamos.
5. Picar finamente 2 ajos, la cebolla blanca y lo blanco del puerro. Cortar por la mitad los tomates y rallar.
6. En un caldero poner un chorrito de aceite y dorar los langostinos. Retirar y reservar.

7. En este aceite añadir los 1 ajos, la cebolla blanca y el puerro, rehogar 4-5 minutos.
8. Añadir el tomate y cocinar durante 10 minutos o hasta que se evapore el agua del tomate.
9. Añadir 1,5 litros de caldo. Probar y rectificar de sal.
10. Cuando comience a hervir, añadir el arroz. Los 7 primeros minutos cocinar a fuego alto y removiendo de vez en cuando. Los siguientes 10 minutos, a fuego bajo.
11. Mientras está cociendo el arroz machacar un ajo y el perejil en el mortero, añadir un poco de sal y cuando se forme una pasta, añadir un poco de aceite.
12. Tres minutos antes de apagar el fuego añadir los langostinos y la pasta de ajo, perejil y aceite.
13. Retirar los langostinos y servir el arroz poniendo los langostinos encima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
por ración	556 Kcal	84,1 g	8,4 g	10,7 g	1,5 g	27,8 g	4,6 g	1,5 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Para el caldo puedes utilizar espinas y cabezas de pescado que hayas guardado en otra ocasión.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Recuerda que para esta consistencia debes utilizar una medida de arroz por dos y media de líquido.
- El arroz es un cereal que aporta una buena cantidad de proteínas e hidratos de carbono. Además de vitaminas y minerales.