

ARROZ CALDOSO MARINERO

 | Media | 60 min. | 4 raciones | 3,90 €/ración

INGREDIENTES

- 200 g de arroz redondo
- 750 g de caldo pescado y marisco
- 15 mejillones en su concha
- 1 calamar
- 1 tomate rallado
- 1/2 pimiento rojo
- 50 ml de vino blanco
- 2 c.s. aceite de oliva virgen extra
- Sal



ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Limpiar los mejillones eliminando, aunque sea someramente, las incrustaciones de las conchas y cocer en una cazuela con tapa y con un poco de aceite o vino, hasta que se abran.
2. Una vez se hayan abierto, destapar la cazuela y sacar con una paleta los mejillones a un plato, dejando en la misma cazuela los jugos que colaremos o decantaremos para eliminar la posible tierra.
3. En la cazuela, donde se reserva el jugo de mejillón decantado, echar el caldo de pescado y marisco y cocerlo.
4. Poner 2 c.s. de aceite de oliva en una cazuela honda y cuando esté caliente saltear las gambas crudas. Bajar al mínimo el fuego y, en ese mismo aceite, rehogar el pimiento y el tomate cortado en trocitos.

alimentación consciente.

5. Trocear el calamar y añadirlo a la cazuela.
6. Dejar que se haga bien, echar el vino, esperar a que se evapore el alcohol y echar el arroz.
7. Añadir el caldo y cuando hierva bajar el fuego y dejar que se haga poco a poco.
8. Cuando el arroz esté en su punto echar los mejillones y listo.

Esta receta puede ser **Sin gluten** si haces el caldo en casa o si eliges uno ya elaborado en el que lo especifique.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

por ración	energía 276 Kcal	hidratos de carbono 41,9 g	azúcares 2,4 g	grasas 5,5 g	grasas saturadas 1 g	proteínas 13,6 g	fibra 1,9 g	sal 1,5 g
------------	------------------------	-------------------------------	-------------------	-----------------	-------------------------	---------------------	----------------	--------------



SALUD+SOSTENIBILIDAD+CONOCIMIENTO

- El mejillón puede ser el ingrediente principal de un plato, rico en proteínas y con pocas calorías, contienen vitamina A, vitaminas de grupo B, vitamina C, D, E y K, así como minerales: calcio, cobre, fósforo, hierro, magnesio, manganeso, potasio, selenio, sodio, yodo y zinc.
- Utiliza todas las partes del pescado que sueles tirar a la basura cuando lo limpias en casa o en la pescadería (cabeza, piel y espinas) así como cascaras y cabezas de gambas para hacer un caldo casero que puedes congelar y utilizar cuando necesites.