

Múrcia

Temps



1h

Racions



4

Al·lèrgens

 Peix

Arròs al calder

La recepta d'arròs al calder és típica de la zona del Mar Menor i Cap de Palos a Múrcia

Ingredientss

- 5 nyores
- 1 cabeça d'all
- 3 tomàquet
- 400 g arròs bomba
- 1 cap de llobarro
- 4 lloms de llobarro nets (2 llobarros)
- 2 l de brou de peix o fumet
- Safrà al gust
- Alioli per acompanyar, al gust (opcional)

L'arròs al calder és una recepta de plat únic ja que és contundent, però se sol servir una amanida com a primer.

Elaboració

1. Preparar el sofregit, posant al calador tres cullerades d'oli d'oliva i torrar les nyores sense les llavors i el peduncle. Un cop daurades, retirar del calder i reservar.
2. Fregir el cap del llobarro en aquest oli. Retirar-ho i aprofitar-ho en una altra ocasió per elaborar un brou. En el mateix oli daurar 3 dents d'all tallades a làmines i després integrar els tomàquets pelats i picats, cuinar a foc mig suau durant uns 10 minuts.
3. En un morter barrejar les nyores torrades amb una altra dent d'all, moldre fins fer una pasta. Afegir un parell de cullerades soperes de brou de peix al calder i el contingut del morter, remenar bé i cuinar un parell de minuts més
4. Col·locar per sobre del sofregit els lloms del llobarro i una mica més de brou perquè el sofregit no s'enganxi al fons. Tapeu el calder i cuineu el peix a foc suau durant uns 15 minuts. Retireu només els lloms de llobarro per servir després de l'arròs.
5. Afegir l'arròs, rentat i escorregut al calder i el restant brou o fumet (aproximadament dues vegades el volum del líquid en relació arròs en cru) barrejar i assaonar amb una mica generosa de sal.
6. Un cop barrejat retirar mitja tassa de brou per poder escalfar el peix reservat per quan es vulgui servir.
7. Torrar lleugerament en una paella sense oli uns brins de safrà i afegir al calder.
8. Coure l'arròs durant uns 20 minuts fins que estigui al punt.
9. Escalfar el peix reservat en cassola a part amb la tassa de brou.
10. Serviu l'arròs al calder amb una mica d'allioli (opcional) i un llom de llobarro per ració amb la seva salsa de brou reduït.