

Murcia

Tempo




1h

Racións



4

Alérxenos

 Peixe

Arroz ao caldeiro

O arroz ao caldeiro é típico da zona do Mar Menor

Ingredientes

Aceite de oliva virxe extra
5 ñoras
1 cabeza de robaliza
1 cabeza de allo
3 tomates
2 l de caldo de peixe
4 lombos de robaliza (limpos)
400 g de arroz bomba
Sal
Azafrán
Alioli (opcional)

! Dada a súa contundencia, pódese servir como prato único, pero adóitase facer despois dunha ensalada.

Elaboración

1. Nun caldeiro (ou nunha pota) vertemos 3 culleradas do aceite e douramos nel as ñoras tras quitarlles as pebidas mais o pedúnculo. Retirámolas e reservámolas.
2. Fritimos a cabeza da robaliza no mesmo aceite e despois, retirámola tamén. Pódese aproveitar para elaborar caldo de peixe.
3. De novo no mesmo aceite, douramos agora, laminados, tres dentes de allo. Acto seguido, incorporamos os tomates, pelados e picados, e cociñamos con lume moderado-maino durante 10 minutos.
4. Nun morteiro, machucamos as ñoras douradas con outro dente de allo. Moémolo ata obtermos unha pasta.
5. Engadímola no caldeiro xunto cun par de culleradas do caldo de peixe, remexemos ben e cociñamos durante outro par de minutos.
6. Agregamos os lombos de robaliza e un pouco máis de caldo, para que non se pegue o rustrido. Logo, tapamos o caldeiro e cociñamos, con pouco lume, durante uns 15 minutos.
7. Retiramos a robaliza e reservámola para servila, posteriormente, co arroz.
8. Lavamos o arroz, escorrémolo e botámolo no caldeiro. A continuación, vertemos o dobre do volume do arroz en caldo, mesturamos e sazonomos. O caldo que sobra empregárase, máis adiante, para quentar o peixe xusto antes de servilo.
9. Nunha tixola sen aceite, torraremos as febras de azafrán. Incorporámolas, igualmente, ao caldeiro.
10. Cocemos o arroz durante uns 20 minutos, ata que quede no seu punto.
11. Quentamos o peixe á parte, nunha tarteira, co caldo reservado.
12. Servimos o prato acompañado dun lombo de robaliza por ración e, opcionalmente, dun pouco alioli.