

Murcia

Tiempo



1h

Raciones



4

Alérgenos

 Pescado

Arroz del caldero

La receta de arroz al caldero es típica de la zona del Mar Menor y Cabo de Palos en Murcia

Ingredientes

- 5 ñoras
- 1 cabeza de ajos
- 3 tomate
- 400 g arroz bomba
- 1 cabeza de lubina
- 4 lomos de lubina limpios (2 lubinas)
- 2 l de caldo de pescado o fumet
- Azafrán al gusto
- Alioli para acompañar, al gusto (opcional)

El arroz al caldero es una receta de plato único ya que es contundente, pero se suele servir una ensalada como primero.

Elaboración

1. Preparar el sofrito, poniendo en el caldero tres cucharadas de aceite de oliva y tostar las ñoras a las que se quitan las pepitas y el pedúnculo. Una vez doradas, retirar del caldero y reservar.
2. Freír la cabeza de la lubina en ese aceite. Retirla y aprovecharla en otra ocasión para elaborar un caldo. En el mismo aceite dorar 3 dientes de ajo cortados en láminas y después integrar los tomates pelados y picados, cocinar a fuego medio suave durante unos 10 minutos.
3. En un mortero mezclar las ñoras tostadas con otro diente de ajo, moler hasta hacer una pasta. Añadir un par de cucharadas soperas de caldo de pescado al caldero y el contenido del mortero, remover bien y cocinar un par de minutos más.
4. Colocar por encima del sofrito los lomos de la lubina y un poco más de caldo para que el sofrito no se enganche al fondo. Tapar el caldero y cocinar el pescado a fuego suave durante unos 15 minutos. Retirar solo los lomos de lubina para servir tras el arroz.
5. Añadir el arroz, lavado y escurrido al caldero y el restante caldo o fumet (aproximadamente dos veces el volumen del líquido en relación arroz en crudo, mezclar y sazonar con una pizca generosa de sal.
6. Una vez mezclado retirar media taza de caldo para poder calentar el pescado reservado para cuando se vaya a servir.
7. Tostar ligeramente en una sartén sin aceite unas hebras de azafrán y añadir al caldero.
8. Cocer el arroz durante unos 20 minutos hasta que esté en su punto.
9. Calentar el pescado reservado en cazuela aparte con la taza de caldo.
10. Servir el arroz al caldero con un poco de alioli (opcional) y un lomo de lubina por ración con su salsa de caldo reducido.