

Libreta: Arroces
Creado: 24/03/2018 21:48
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/arroz-a-banda-al-estilo-de-denia.html>

Arroz a banda al estilo de Denia

INGREDIENTES

400 gr. de arroz
1 kg. o 1 1/2 kg. de pescado variado.
Un buen puñado de Sepias pequeñas para el sofrito de la paella,
300 gr. de patatas
500 gr. de cebolla
100 gr. de tomate picado
Ajos
Azafrán
Sal y agua
1 hoja de laurel
1 cebolla pequeña

PREPARACIÓN

En una cazuela metálica, se ponen a hervir en agua las patatas y la cebolla, unos ajos sin pelar y medio partidos, y la hoja de laurel. Ya cocidas, o casi, se pone el pescado y la sal, añadiendo agua (si fuera menester), para cubrirlo todo. Pronto estará en su punto: diez o quince minutos. El "brou" (caldo) que nos tiene que quedar, debe ser solamente el suficiente para cocer el arroz (unos 800 gr. de caldo) pero no demasiado, para que no nos quede insulso.

En el aceite de la paella, bien caliente, sofreiremos unos ajos, y antes de que se doren, se tira el tomate y la cebolla bien picados, y las sepias, y me le dais unos volteos al conjunto.

Finalmente, añadimos el arroz, que mezclaremos bien con todo; una cucharada (no llena) de pimienta roja , y enseguida, el "brou" de pescado. (el doble que de arroz). Fuego vivo primero, y decreciendo después, a medida que el grano vaya secándose.

Se deja reposar, y al servirlo, se acompaña con limón cortado a cuartos. En no pocos sitios es ritual comerlo mezclado con una cucharada de "all-i-oli".

Notas:

El pescado (una vez sin espina...), con la patata y la cebolla, forma un segundo plato, acompañándolo con una de las variadas salsas, buenas compañeras del pescado: "all-i-oli", mayonesa, mahonesa rosa, vinagreta, romesco crudo, etc.

El Arroz a banda es un plato de pescadores. Antaño el plato consistía en rape, merluza, escorpa u otros pescados similares, que se cocían con patata y cebolla, con el caldo resultante de la cocción se elaboraba el arroz sin ningún aditamento más, como mero acompañamiento del pescado, de ahí su nombre; el pescado con arroz "a banda".

Siendo las especies más aconsejables los de roca: la escórpora, la gallineta, el rape y araña de mar, etc. insuperables, los salmonetes grandes y bien rojos.