

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

Arroz a banda

INGREDIENTES

600 g de arroz
150 g de calamares
150 g de sepia
8 gambas rojas gordas
Una cucharada de pimentón dulce
Aceite de oliva
8 cucharadas de tomate rallado o triturado
Azafrán o colorante
2 dientes de ajo
Caldo de pescado aproximadamente, entre el doble y el triple de caldo que de arroz.
1 lata de pimientos de piquillo

PREPARACIÓN

Pelamos las gambas, reservando las cabezas y partimos la sepia y el calamar en trozos pequeños.

Cuando el aceite esté bien caliente, sofreímos las cabezas de las gambas, presionándolas con la ayuda de una pala o cuchara, para que suelten sus jugos.

Retiramos las cabezas y añadimos la sepia y el calamar troceado.

Una vez se han dorado incorporamos los ajos picados muy finos, y sin dejar que se doren añadimos el tomate, a continuación el pimentón y rápidamente el arroz.

Rehogamos un minuto el conjunto y añadimos el caldo hirviendo, el colorante o azafrán y rectificamos de sal.

A los 8 minutos de la cocción del arroz, añadiremos un ajo picado muy fino y las gambas peladas.

Dejamos cocer aproximadamente 10 minutos más, y ya tenemos listo el arroz.

Servir adornando con unos pimientos de piquillo

Nota:

Este plato se suele acompañar de "all i oli" o mayonesa con ajo.

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". En esta receta, yo he añadido al arroz unos trocitos de calamares y sepia, así como unas gambas peladas, que siempre le dan un poco más de alegría al plato.