



MAIN DISHES

Arròs caldós amb escamarlans i bacallà

🕒 20min 🍴 2 servings 🔥 750 kcal

Ingredients

4 lloms de bacallà dessalat

8 escamarlans

350 g d'arròs

800 ml de brou de peix de roca

1 ceba de Figueres

3 grans d'all

2 tomàquets madurs

Oli d'oliva verge extra

Sal i pebre

PER SERVING

Protein	45 g
Fat	30 g
Carbs	70 g
Fiber	4 g

Method

- 1 En una cassola amb un bon raig d'oli, sofregiu la ceba ben picada o ratllada a foc suau.
- 2 Afegiu-hi els alls sencers, lleugerament aixafats amb un cop de mà de morter o ganivet perquè alliberin tota l'aroma.
- 3 Mentrestant, en una paella, salteu els escamarlans amb una mica d'oli.
- 4 Quan comencin a canviar de color, retireu-los i reserveu-los.
- 5 En el mateix oli, marqueu els lloms de bacallà volta i volta i reserveu-los també.
- 6 Afegiu un raig d'aigua a la paella i rasqueu bé el fons per recuperar tots els sucus i la gelatina que hi hagin quedat adherits.
- 7 Quan la ceba sigui ben transparent, incorporeu els tomàquets ratllats i el líquid recuperat de la paella.
- 8 Deixeu-ho reduir fins a obtenir un sofregit concentrat i ben confitat.
- 9 Afegiu-hi l'arròs i remeneu-lo durant un parell de minuts perquè s'impregni de tots els sabors.
- 10 Apugeu el foc i aboqueu-hi el brou de peix de roca ben calent.

- 11 Coeu l'arròs durant uns 10 minuts a foc viu.
- 12 Abaixeu el foc i incorporeu els lloms de bacallà i els escamarlans.
- 13 Continueu la cocció 5 minuts més.
- 14 Apagueu el foc i deixeu reposar l'arròs 2 minuts abans de servir.

TIPS

La gelatina que desprèn el bacallà en marcar-lo és clau per donar cos i untuositat al brou. No us salteu el pas de desenganxar els sucus de la paella: és un petit secret que marca la diferència.

