Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Arroz meloso de rape y langostinos

30min · 4 raciones · 368 kcal

Ingredientes

- **250gr** de arroz SOS especial caldosos y melosos
- **14** langostinos costados en 4 mitades (guardamos las cáscaras)
- **1** cola de rape de unos 180-200gr en daditos de 2cm (guardamos la espina)
- **2L** de agua
- **3 dientes** de ajo
- **½** cebolla
- **½** pimiento rojo
- **1** pimiento verde
- **1** tomate sin piel rallado
- **1** pellizco de hebras de azafrán
- Aove
- Sal

Elaboración

1. En una cacerola profunda ponemos un chorrito de aove, las cáscaras de los langostinos, la espina del rape y sofreímos a fuego medio, aplastamos un poquito las cabezas de los langostinos para que suelten todo el jugo.
2. Una vez hayan cambiado de color agregamos el agua y dejamos que hierva, cuando haya hervido bajamos a fuego medio para mantener el calor.
3. Cortamos en brunoise el pimiento y verde, la cebolla y el ajo. Lo añadimos en una cacerola baja junto con un chorrito de aove y un poquito de sal, sofreímos a fuego medio-alto 2 min. y bajamos a fuego medio para pocharlo.
4. Cuando ya esté pochado, agregamos el azafrán, sofreímos, agregamos el tomate y dejamos hasta que se reduzca.
5. A continuación añadimos el arroz y sofreímos, agregamos el caldo poco a poco, cocinamos durante unos 20 min.
6. Cuando veamos que a nuestro arroz le faltan poco (unos 5 min.) añadimos los langostinos y el rape, cocinamos durante 5 min. y una vez pasado el tiempo dejamos reposar otros 5 min.
7. Servimos caliente.

POR RACIÓN | **23 g** Proteínas | **5,2 g** Grasas | **57 g** Hidratos | **2,6 g** Fibra

Hecho con CookNest