Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Arroz negro de rape y langostinos

45min 4 raciones 690 kcal

Ingredientes

- **½ kg** de arroz SOS CALDOSOS
- **18**-20 langostinos (1kg)
- **1** cola de rape
- **1** tomate maduro
- **1** pimiento verde
- **1** pimiento rojo
- **½** cebolla
- **4**-5 dientes de ajo
- Azafrán en hebras
- **2 sobres** de tinta de calamar
- Agua
- Aove
- Sal

POR RACIÓN

Proteínas	**47 g**
Grasas	**6,6 g**
Hidratos	**109 g**
Fibra	**3,9 g**

Elaboración

1. Pelamos los langostinos, los cortamos en 3-4 trocitos cada uno, reservamos
2. Ponemos sus cuerpos y cabezas en una cacerola junto con la espina del rape una vez sacado los lomitos y cortado a daditos
3. Agregamos un chorrito de aove, sofreímos un par de minutos y añadimos 1 ½ litros de agua
4. Dejamos a fuego medio para que se vaya haciendo el fumet unos 15-20 min
5. Cortamos en brunoise el pimiento verde y rojo, los ajos, la cebolla y ponemos a sofreír en una cacerola baja con un chorrito de aove y sal
6. Pelamos y cortamos el tomate en dados, reservamos
7. Cuando la verdura ya esté pochada agregamos el tomate
8. Una vez esté el tomate pochado, ponemos el azafrán en hebras, el arroz y sofreímos
9. Agregamos un poco de fumet en un vaso, añadimos la tinta de calamar y removemos para que se diluya

10. Incorporamos al arroz y continuamos agregando fumet de pescado (previamente colado) poco a poco según nuestro arroz vaya pidiendo
11. Si no tenemos suficiente con el fumet, agregamos un poco más de agua y sal al gusto 15-20 min a fuego medio
12. Cuando falten 5-10 min para que nuestro arroz esté a punto, agregamos el rape y los langostinos
13. Terminamos nuestro arroz y dejamos reposar 5 min
14. Servimos con un poquito de alioli casero

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas
cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya