

RecetaKA

ARROZ A BANDA

Ingredientes para 4 personas: 4 tazas de arroz (unos 260g) / 8-10 tazas de caldo de pescado (fumé) / Una sepia arrocera / 8 gambas alistadas / 1 cebolla / 2 tomates maduros / Sal / 1 diente de ajo / pimentón dulce / azafrán

Para el fumé: Morralla (pescado de roca, cola de rape, cabeza de bacalao...) / el verde de un puerro / 1 zanahoria / 1 cebolla / sal



Elaboración:

1. En una paella con un poco de aceite, dorar las gambas y reservarlas
2. Hacer un fume de pescado: En una olla con agua hasta aproximadamente la mitad, añadir la morralla de pescado, el verde de un puerro, la zanahoria entera, la cebolla entera y una pizca de sal. Llevar el caldo a ebullición y cuando comience a hervir, retirarlo para no enturbiarlo. Colar el caldo y reservar dos vasitos. Pelar las gambas que hemos reservado antes y triturar las cascaras junto con los dos vasitos de caldo. Una vez triturado, mezclarlo con el resto del caldo y llevarlo a ebullición. Colar y reservarlo caliente hasta mojar el arroz
3. En paella dorar la cebolla a fuego medio
4. Añadir el tomate rallado, la sepia y un diente de ajo picado, rehogando hasta que se reduzca el tomate
5. Sellar el arroz y añadir la sal, una cucharadita de pimentón dulce y dos de azafrán
6. Mojar el arroz (dos tazas de caldo por cada una de arroz) y cocer durante 20 minutos, hasta que quede seco y suelto (la cocción –también 20 minutos- se puede realizar en el horno a 200º)
7. Decorar el arroz con las gambas ya peladas. Este tipo de arroz se puede servir acompañado de una salsa



CRUSTÁCEOS



PESCADO



MOLUSCOS

Nota: Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres supervisen, ayuden y se diviertan cocinando con los niños