

# RecetaKA

## ARROZ CON CHIPIRONES Y REGUSTO MARINERO

### Ingredientes para 4 personas:

500 gr de langostinos crudos / 250 gr de chipirones / 3 cucharadas soperas de aceite de oliva / 2 dientes de ajo / 1 cebolla / 1 vaso de vino blanco / 5 cucharadas de salsa de tomate / 500 g de arroz redondo / 1,5 l de fume de pescado / perejil picado / 5 g de colorante alimentario



### Elaboración:

1. Hacer un fume de pescado: En una olla echar 1,5 l de agua fría, 1,5 cubitos de caldo de pescado, 1 zanahoria, 1 cebolla, cáscaras de gambas y un poco de sal. Poner el agua a hervir a fuego medio, y cuando hierva, esperar 5 min y apagar el fuego. Colar el fumé y mantenerlo caliente a fuego muy bajo
2. Picar el ajo muy fino y cortar la cebolla en brunoise muy pequeño. Saltear en una cacerola o sartén honda, los ajos y la cebolla con tres cucharadas soperas de aceite de oliva durante 5 minutos aproximadamente. (Cuidar que no se queme el ajo)
3. Limpiar los chipirones. Retirar la pluma y la piel, y cortar en trozos regulares . Añadir a la verdura
4. Añadir la sal y el vino y dejar sofreír muy suavemente durante 15 minutos. Después añadir el tomate y el arroz. Dejar que sofría en conjunto durante 1 min, removiendo contantemente. Sazonar ligeramente
5. Añadir el fume caliente y el colorante alimentario y esperar a que hierva. Cuando comience a hervir bajar el fuego y cocer a fuego muy suave durante 16-18 min
6. Cuando lleve unos 10 minutos de cocción añadir los langostinos y remueve el arroz con cuidado
7. Cortar el perejil y reservar. Una vez que el arroz este listo, rectificar la sal a gusto. Tapar y dejar reposar unos 3 min.
8. Añadir el perejil picado y remover el arroz



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*