

## Arroz a banda (Arrós a banda)

---



### INGREDIENTES Para 4 personas

#### Para preparar el caldo:

1 cola de rape  
6 de cangrejos pequeños  
1 hueso de emperador  
Algún otro pescado variado / morralla  
2 hojas de laurel  
Opcional, 1 pastilla de caldo de pescado  
Alternativa: caldo de pescado envasado.

Arroz (unos 100 gr por persona)  
¾ kg de sepia  
¼ de gamba arrocera  
¼ langostinos  
1 cebolla pequeña  
1 tomate mediano  
Sal. Aceite, azafrán, pimentón dulce y laurel

### PREPARACIÓN

Pelar las gambas y los langostinos y reservar los restos para la cazuela del caldo.

#### **Preparación del caldo.**

Poner en una cazuela el pescado que se haya comprado, la cebolla troceada, el azafrán, aceite, sal y las dos hojas de laurel y, si se desea, la pastilla de caldo. Se deja hervir entre 20 y 25 minutos

La proporción de caldo para que el arroz esté al punto es 1 a 3 en volumen, es decir, el triple de volumen de caldo que de arroz.

Se puede poner el arroz en un recipiente y luego preparar el triple de volumen de caldo y tenerlo aparte.

Rallar el tomate y trocear la sepia y reservarlos.

En a paella, poner un buen chorro de aceite (como dos tacitas de café), sal y sofreír la sepia. Cuando a la sepia ya le falte poco para estar, añadimos las gambas y los langostinos y continuamos.

Cuando ya está casi listo el sofrito, se añade el tomate y una pizca de pimentón dulce y se da a todo unas vueltas.

A continuación se añade el caldo necesario (si se midió y se separó antes) y se toma una referencia del nivel al que llega, se añade más de ese nivel, pero guardamos un poco de caldo por si hace falta para luego. Dejamos hervir a fuego vivo..

El caldo irá bajando de nivel. Al llegar a la referencia que tomamos antes, añadimos el arroz, repartirlo bien y dejarlo unos 18 minutos, la mitad a fuego vivo y luego lo rebajamos un poco. Probar de sal.

Si se queda con poco caldo antes de tiempo, añadimos un poco del que se guardó. Cuando ya esté, se retira del fuego y se deja reposar unos minutos.

Al servir, se puede acompañar de un morterito con "all i oli " (suave, para que no oculte el sabor del pescado).