

¿QUÉ NOS APORTA ESTE PLATO?



Todos los grupos de alimentos necesarios. Grasa saludable del aceite de oliva virgen, vegetales con su fibra, vitaminas y minerales, proteínas de calidad, como los mariscos, e hidratos de carbono presentes en el arroz. Plato muy equilibrado si se sirve en una proporción correcta.



Arroz meloso con calamares y langostinos



4 PERSONAS



50 MINUTOS



MEDIA

Ingredientes

- 320 g de arroz de grano redondo
- 900 ml de fumet de pescado
- 1 cebolla
- 2 tomates
- Aceite de oliva Virgen Extra
- 2 dientes de ajo
- Cebollino
- ½ pimiento verde
- 350 g de calamares
- 8-12 langostinos
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- Unas hebras de azafrán
- Sal
- Pimienta

Elaboración

1. Pelamos la cebolla y la picamos junto con los dientes de ajo. Lavamos el pimiento y el tomate y los troceamos. Pelamos los langostinos. Limpiamos los calamares, los lavamos y los cortamos en anillas.
2. Doramos los langostinos y el calamar en una sartén con un fondo de aceite durante un par de minutos. Los retiramos y, en la misma sartén, sofreímos la cebolla y el ajo unos 5 minutos. Añadimos el pimiento y el tomate y dejamos cocer unos 8 minutos.
3. Incorporamos el arroz al sofrito, lo salteamos 1 minuto y espolvoreamos con el pimentón y las hebras de azafrán. Añadimos el fumet bien caliente en 2 o 3 veces y dejamos cocer removiendo con frecuencia, unos 14 minutos. Incorporamos el calamar y los langostinos y dejamos cocer 5 minutos.
4. Retiramos del fuego, añadimos un par de cucharadas de aceite y removemos. Repartimos en cuatro platos y servimos enseguida, espolvoreando unos tallos de cebollino lavados y picados.

Descripción nutricional

Indicado para deportistas por su contenido en hidratos de carbono (arroz), que aportan energía. Para personas que quieran perder peso se debería controlar su cantidad.

Alto contenido en selenio (marisco), mineral antioxidante interesante en casos de hipotiroidismo, ya que mejora la función del tiroides.

Cómo combinarlo

Segundo plato en una comida siempre con un primero de vegetales (gaspacho, ensalada de vegetales verdes, parrillada de verduras).