

Paella de Marisco y Pescado

La paella la podemos incluir en los regímenes de adelgazamiento, siempre que controlemos la cantidad de aceite que utilicemos y los productos que incorporemos al arroz sean magros, como en este caso que os traigo una receta de arroz de marisco y pescado baja en grasas.



INGREDIENTES:

- ½ Kg Arroz
- ½ Kg Sepionet o calamar
- ¼ Kg Marisco y pescado de carne dura (gambitas peladas, rape, emperador,...)
- 18 uds. Mejillones
- 6 uds. Gambones o langostinos
- 2 Dientes de ajo
- 2 Ramitas de perejil
- 1 Cucharada de pimentón dulce de la Vera
- 1 Tomate mediano
- C/s Azafrán o colorante alimentario
- 1L Fumet (caldo de pescado)
- 100ml Aceite de oliva
- C/s Sal

6

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Limpiar y trocear en dados de 2cm aproximadamente el pescado y el sepionet.
2. Colocar la paellera en el fuego, verter el aceite en ella y un poco de sal alrededor de éste (esto facilita a que no se queme la paellera mientras realizamos el sofrito de los ingredientes)
3. Sofreír primero los gambones y retirar. Adicionar después el sepionet y rehogar hasta que se vuelva a beber el jugo que haya soltado. En este momento agregar el pescado y marisco pelado si tenemos y remover hasta que se vuelva a beber el jugo.
4. Añadir los ajos rallados y el perejil picado, dar unas vueltas y seguidamente el pimentón y el tomate rallado.
5. Una vez esté hecho el tomate, es el turno del arroz rehogar hasta que lo oigamos crepitar, añadir el azafrán disuelto en un poco de agua caliente (si es colorante no es necesario este paso, se puede rehogar al mismo tiempo que el arroz) y seguidamente el fumet caliente.
6. Cocinar 18min y dejar reposar 5min.