ARROZ CALDOSO CON CARABINEROS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 8 unidades de carabineros
- 320 g de arroz
- 250 ml de caldo
- 3 unidades de azafrán en hebra
- 120 g de chalote picado
- 400 g de tomates maduros
- 40 g de aceite de oliva virgen
- sal

LA PREPARACIÓN

- Cuece en agua las cabezas y el caparazón de los carabineros. Dejar hervir. Filtrar y reservar.
- En una cazuela pocha las chalotes y añade los tomates sin piel ni pepitas. Cuando estén un poco deshechos, añade el arroz, remueve durante un minuto y añade tres veces de caldo de cocer las cabezas de carabineros. El resto reserva para ir añadiendo conforme se necesite para que quede más o menos caldoso.
- Cuece durante 15 minutos. Añade los carabineros, sigue 3 minutos más y déjalos reposar fuera del fuego otros 2 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 74.6 g	Grasas 12 g
Kcal 481	Proteinas 16.3 g