



## ARROZ CALDOSO CON COQUINAS

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 180 g de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 120 g de pimienta roja
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 250 g de mejillones
- 150 g de langostinos
- 150 g de cabeza de langostino
- 520 g de tomate
- 10 g de perejil
- 320 g de arroz basmati
- 200 g de almejas
- 250 g de coquinas
- 200 g de calamar
- 10 g de cilantro molido
- 100 g de zanahoria
- 1 hoja de laurel
- sal
- pimienta



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos  
de carbono  
76.3 g

Grasas  
12.4 g

Kcal  
514

Proteínas  
21.9 g

### LA PREPARACIÓN

- Coloca las coquinas y las almejas en un cuenco cubiertas de agua. Deja que suelten la arena, mejor dentro del frigorífico.
- Saltea en una cazuela, con el aceite de oliva, los ingredientes siguientes del caldo: la cebolla en trozos, el tomate en trozos, la zanahoria pelada y en rodajas y las cabezas y cáscaras de los langostinos, reservando los cuerpos.

- A los pocos minutos, añade un litro y medio de agua, una rama de perejil, el laurel, un poco de sal y pimienta. Deja cocer a fuego moderado durante 15 minutos. Añade los mejillones y deja acabar la cocción otros 5-10 minutos, o hasta que los mejillones estén abiertos y cocidos. Aparta los mejillones y cuela el caldo. Reserva los mejillones.
- Mientras se cuece el caldo, ve preparando el sofrito en otra olla de fondo grueso. Pica muy finos la cebolla, los ajos, el pimiento y saltea en el aceite de oliva unos 8 minutos. Añade los tomates troceados con su jugo y sofríe otros 10-15 minutos a fuego moderado, removiendo con frecuencia, o hasta que quede todo muy tierno.
- Incorpora al sofrito los calamares troceados y el arroz. Remueve y cubre con el caldo colado y reserva. Deja cocer a fuego media unos 10 minutos. Añade las coquinas y las almejas, escurridas, la carne de los mejillones reservados y los langostinos pelados.
- Deja acabar la cocción otros 5-8 minutos, incorpora el cilantro o perejil picado, remueve y sirve en plato sobero.