RISOTTO DE FRUTOS DE MAR

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 200 g de calamar
- 400 g de almejas
- 400 g de mejillones
- 200 g de cigalas
- 320 g de arroz
- 120 g de chalota
- 10 g de perejil
- 50 ml de vino blanco seco
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 1000 ml de caldo de pescado

LA PREPARACIÓN

- Calienta el caldo y reserva muy caliente cerca del fuego. Pela los langostinos, limpia los mejillones y almejas y reserva.
- Pica la chalota muy fina. En una cazuela pon al fuego el aceite, y pocha la chalota picada durante cinco minutos. Añade las anillas de calamar y deja que se cocinen durante dos minutos removiendo para que se hagan por igual.
- Añade entonces el arroz y remueve bien, riega con el vino blanco y deja que reduzca sin dejar de remover. Añade un par de cazos de caldo, remueve y echa las almejas y los mejillones enteros. Deja que el caldo se vaya absorbiendo sin dejar de remover, ese es el secreto para

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 72.8 g	Grasas 12.8 g
Kcal 510	Proteinas 23.3 g

que el risotto sea cremoso. Cuando lleve ya unos 15 minutos cocinado el arroz es el momento de añadir los langostinos y las cigalitas.

- A medida que el caldo se vaya absorbiendo añade un par de cazos cada vez, hasta que nos quede el arroz en su punto, envuelto en un manto cremoso. Espolvorea con perejil picado y sirve de inmediato.