



ARROZ A BANDA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 320 g de arroz
- 250 ml de caldo de pescado
- 8 unidades de gambas
- 120 g de sepia
- 250 g de clochina
- 2 g de azafrán
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 240 g de tomate tipo pera
- 60 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- sal

LA PREPARACIÓN

- Sofríe las gambas primero, sácalas y reserva y luego la sepia.
- Agrega el tomate con la cebolla y el ajo picado y cocina a fuego lento hasta que la cebolla este pochada. Agrega el arroz y cocina todo junto. Incorpora el fondo de pescado caliente y las clochinas, dependiendo del arroz. Cuando empiece a hervir y las clochinas se abran, sácalas y retírales la parte de la concha que no contiene la molla y reserva.
- Faltando unos 5 minutos agrégale por encima las gambitas y las clochinas en forma de adorno. Sirve.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 69.8 g	Grasas 11.8 g
Kcal 448	Proteínas 14.5 g