



ARROZ A BANDA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 320 g de arroz
- 30 g de salsa de tomate
- 200 g de cebolla
- 600 g de pescado variado
- 1 diente de ajo
- 2 g de pimentón
- 1 unidad de laurel
- 40 g de aceite de oliva
- sal
- 1500 ml de agua

LA PREPARACIÓN

- Cocer en un puchero con agua, el pescado, la cebolla pelada y troceada, el laurel y un poco de sal, durante unos 20 minutos
- Retirar el pescado, colar y reservar el caldo.
- Picar el ajo con un poco de sal y azafrán. Añadir un poco de caldo.
- Poner la paella al fuego y añadir un poco de aceite.
- Cuando esté caliente añadir el tomate, el ajo picado y el pimentón.
- Remover y cocer unos minutos.
- Añadir el arroz y remover.
- Verter el caldo caliente y cocer unos minutos a fuego fuerte. Dejar otros 15 minutos a fuego más suave.
- Rectificar de sal.
- Apartar del fuego y dejar reposar.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 68.8 g	Grasas 16.8 g
Kcal 540	Proteínas 27.3 g

- Servir el pescado en una fuente aparte.