

"ARRÒS A BANDA" (Arroz a banda)

Se hace todo el año.

Tiempo: 90 mins. **Dificultad:** Media



INGREDIENTES

- 750 gr. de pescado variado de roca (escórpora, gallineta, rascassa, rape y salmonetes grandes)
- 500 gr. de morralla
- 250 gr. de sepia
- 500 gr. de mejillones
- 250 gr. de gambas o galeras
- 3 tomates
- 2 cebollas
- 2 patatas grandes
- 125 gr. de judías verdes anchas
- 5 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- pimentón dulce
- sal
- 1 ñora
- 500 gr. de arroz

PROCEDIMIENTO

Caldo de pescado:

Se limpia todo el pescado. A continuación en una cazuela se fríen la cebolla picada y el tomate a trozos, las hojas de laurel y los ajos; después añadir la sal y un poco de pimentón dulce. Añadir el pescado, el agua y las judías, y dejar cocer a fuego suave durante media hora. Añadir las patatas y esperar 30 minutos más. Colar el caldo y reservar el pescado grande y la verdura.

Preparación del arroz:

Limpiar los mejillones y cocerlos al vapor. Añadir el caldo de la cocción al de pescado. La sepia,

una vez limpia y troceada, se sofríe a fuego lento con las gambas o galeras en la paella. Reservar estas últimas para la decoración. Añadir el arroz, remover y seguidamente añadir el caldo caliente (dos partes de caldo por una de arroz), el azafrán y dejar cocer durante 20 minutos a fuego lento. Cuando el arroz esté casi cocido, se añaden los mejillones y las gambas o las galeras.

Dejar reposar antes de servir. Tradicionalmente se sirve el arroz como primero, y las verduras y el pescado variado como segundo, adobado con cualquiera de estas salsas: all i oli, mayonesa, vinagreta, salsa marinera, etc...