



Receta: Restaurante Fabula

08

Arroz negro con sepia, buey de mar y camarones

Ingredientes: para 4 personas

2 sepias

buey de mar cocido (450 g)

150 g camarones

4 tintas de calamar

caldo de pescado

300 g arroz para risotto

1 diente de ajo

10 cl vino blanco

1 cucharada pimentón dulce

7 cl salsa de tomate

aceite de oliva virgen extra

Dificultad: **media**



Precio: **alto**



Tiempo preparación:

 **40 minutos**

Menú para Celíacos:

no apto

08 Arroz negro con sepia, buey de mar y camarones

Modo de elaboración

Enrollamos la sepia en papel film y la congelamos para luego poder cortarla lo más finamente posible y conseguir la forma de tallarines. En una cazuela baja añadimos aceite de oliva seguido del arroz, lo rehogamos un poco y añadimos un poco de pimentón, un poco de ajo picado, vino blanco y salsa de tomate. Volvemos a rehogar y mojamos el arroz con el caldo de pescado (dos veces y media de caldo por una de arroz). Dejamos cocer a fuego medio controlando que siempre esté meloso, que no tienda a desaparecer todo el caldo. En el último momento añadimos las tintas de calamar hasta conseguir un color bien negro.

El rulo de sepia que tenemos congelado lo cortamos muy finito, bien con cuchillo o bien con cortadora, lo freímos en aceite muy caliente y reservamos.

Los camarones los hervimos durante ½ minuto y el buey de mar cocido lo desmigamos, reservamos.

Sobre el arroz servimos los tallarines de sepia, los camarones y trozos de buey templado.



Sugerencias del cocinero

Restaurante Fábula: Si tenemos salsa de tinta sobrante de algún guiso anterior, como de unos calamares en su tinta, este sería un buen momento para aprovecharla ya que el arroz multiplicaría su sabor. Puede preparar un poco de ali-oli como complemento.



Sugerencias del pescadero

Para saber si está fresca, su carne de color blanco nacarado o blanco pálido debe ser brillante, su consistencia firme y al tacto debe estar húmeda y suave.

Valores nutricionales de la Sepia

| Proteínas (g/100 g) | Grasas (g/100 g) | Calorías (Kcal/100 g) |
|---------------------|------------------|-----------------------|
| 16,10 | 0,90 | 72,00 |