



Receta: Restaurante Piñeiro

25

Arroz con Bogavante

Ingredientes: para 4 personas

1 kg de bogavante

300 g de arroz

3 tazas de caldo de marisco

① 1 cucharada de pimentón

1 hebras de azafrán

½ pimiento rojo

1 zanahoria

1 tomate fresco

5 cl de aceite de oliva

1 pizca de sal

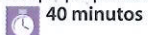
Dificultad: media



Precio: alto



Tiempo preparación:



Menú para Celfacos:

no apto

25 Arroz con Bogavante

Modo de elaboración

Colocamos una cazuela, preferiblemente de barro, al fuego, sofreímos el pimiento, la zanahoria y el tomate con un buen chorro de aceite de oliva.

Mientras troceamos el cuerpo del bogavante (en vivo) en medallones y la cabeza en dos partes longitudinalmente.

Por cada taza de arroz, 3 de agua (este agua preferiblemente el de cocer algún marisco aparte), cuando rompe a hervir añadir una pizca de azafrán, una cucharada de pimentón, los medallones del bogavante y una pizca de sal.

Hervir unos 10 minutos, retirar del fuego y dejar reposar sobre unos 30 minutos.



Sugerencias del cocinero

Restaurante Piñeiro: Comprar el bogavante vivo y trocearlo, guardando todo su jugo para incorporarlo al arroz.



Sugerencias del pescadero

Son dos las especies que están más al alcance de los consumidores: bogavante europeo y canadiense. El europeo es azul o verdoso y su carne es más sabrosa y fina, mientras que el canadiense es más rojizo y de mayor tamaño.

Valores nutricionales del Bogavante

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
17,70	1,67	88,67



Todo el sabor de
Valencia y Galicia



VIVERO · COCEDERO:
Tel. 947 271 426
Antonio Cabezon, 2

RESTAURANTE:
Tel. 947 272 153
Morco, 6

TELEMARISCO:
Tel. 947 257 952
Antonio Cabezon, 2