



Receta: Restaurante Mesón del Cid

35

Arroz caldoso con Langosta

Ingredientes: para 4 personas

300 g de arroz

1 langosta de 1 kg

1 cebolla

1 puerro

1 diente de ajo

1 limón

1 l de caldo de pescado

brandy

aceite de oliva

sal

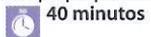
Dificultad: **baja**



Precio: **alto**



Tiempo preparación:



Menú para Celíacos:

apto

Modo de elaboración

Cortamos la cebolla y el puerro y los pochamos con el aceite de oliva, añadimos el ajo picado, agregamos el arroz y lo sofreímos ligeramente, añadimos el jugo de limón y el caldo de pescado y dejamos a fuego lento durante unos 10 minutos.

Mientras cortamos la langosta en rodajas de 1 cm. de grosor, las salamos pasamos por la sartén a fuego muy vivo unos 2 minutos por cada lado, finalmente las flambeamos con brandy y las añadimos al arroz que hay que dejar cocer 8 minutos más.



Sugerencias del cocinero

Restaurante Mesón del Cid: Es mejor utilizar arroz bomba. Remover de vez en cuando hasta 3/4 partes de cocción.



Sugerencias del pescadero

En el mercado, aparte de la langosta gallega, podemos encontrar otras que proceden de las costas de África, las Islas Británicas y Cuba. Diferenciarlas no es fácil, pregunta a tu pescadero

Valores nutricionales de la Langosta

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
17,75	1,31	87,67



PESCAFACIL

Pol. Ind. Gamonal - Villímar
 Pentasa II, Naves 33 y 34 · Burgos
 Tel. (34) 947 482 197

la calidad
en el marisco