

EL RINCÓN DEL BUEN YANTAR

Rosa Murcia Navarro

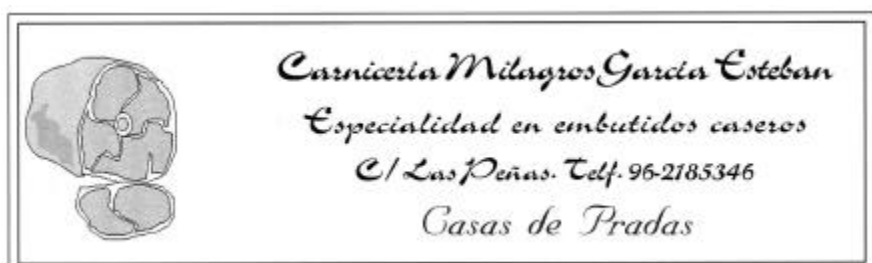
ARROZ CON COLIFLOR

Los arroces también forman parte de la gastronomía local, fruto de la influencia levantina. Arroces secos, caldosos o melosos generalmente acompañados de carne (costillas, hígados y careta de cerdo, güeña, chorizos) y legumbres (bajocas, judías, nabos) propios de la zona. Todo ello nos da una equilibrada variedad de arroces (arroz con bajocas, arroz de legón, arroz en cazuela, arroz con bajocas y güeñas, etc.). En este caso optamos por un arroz con coliflor con sabor marinero.

Ingredientes para 4 personas:

- 250 gramos de coliflor en ramitas.
- Caldo de pescado que incluya trozos de calamares, gambas, sepia, mejillones, etc.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- 400 gr. de arroz.
- 2 dientes de ajo.
- 1 vaso pequeño de tomate frito.

En la sartén ponemos aceite de oliva, los dientes de ajo y coliflor en ramitos y se sofríe lentamente. Posteriormente, se le añade el tomate frito que detendrá un poco la acción de sofreír. Se añade al sofrito el caldo de pescado junto a los trozos de sepia, calamar, gamba, mejillones. etc. y se deja hervir todo durante unos 10 minutos aproximadamente mientras salamos al gusto. Finalmente, se le añade el arroz, cociéndolo hasta que quede seco y tierno. Si hay exceso de agua tendrá que cocer todo el rato a fuego vivo, si por el contrario en el último momento está algo duro el arroz, simplemente tapándolo y dejándolo reposar diez minutos se ablandará. Este tipo de arroz es conveniente digerirlo con un rosado o tinto joven y ligero. Otra variante de este tipo de arroz es el que se cocina con bacalao desalado y cebolla picada en vez de caldo de pescado. Otros arroces de este tipo añaden pimiento rojo fresco. Salud.





Clemente
Pianos