

Arroz al disco con mariscos

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Broccoli: 200 g

Cebolla de verdeo: 3 Unidades

Merquen: 1 cda.

Salsa de soja: 100 cc

Vino Blanco: 100 cc

Zuchini: 2 Unidades

Champignones: 100 g

Arroz blanco: 250 g

Esparragos: 1 Paquete

Machas: 100 g

Mejillones: 8 Unidades

Sal gruesa: 1 cda.

Agua: Cantidad necesaria

Tubos de calamar: 3 Unidades

Aceitunas negras descarozadas: 250 g

Aceite de oliva extra virgen: 50 cc

Romero: 4 Ramas

Camarones: 200 g

Preparación de la Receta

- En una olla coloque el **arroz** con el doble de agua, añada la sal gruesa y cocine hasta que el agua se haya consumido.
- Limpie los mejillones.
- En una sartén con agua caliente y vino blanco coloque los mejillones
- Cuando se abran retire del fuego
- Limpie los tubos de *calamar*, invirtiéndolos bajo el chorro de agua
- Retire la *panza* y la columna vertebral
- Corte en aros.
- Corte los zuchinis en tiras finas.
- Corte la *cebolla* de verdeo en trozos transversales.
- Retire la parte dura de los espárragos y corte en trozos transversales.
- Limpie los champignones con un lienzo y corte en láminas de ½ cm.
- Retire las flores del *brócoli*.
- Limpie los *camarones*, retire la vena interna.
- Corte las aceitunas negras en láminas desheche el *carozo*.
- En un disco o wok caliente con aceite de oliva extra virgen y salsa de soja rehogue la *cebolla* de verdeo.

- Agregue el zuchini, los champiñones, el *brócoli* y las aceitunas negras.
- Mezcle y añada los calamares y los *camarones*
- Deje cocinar al vapor.
- Agregue el *arroz* y los mejillones junto con el líquido de cocción.
- Mezcle y añada las lenguas de macha previamente cocidas.
- Condimente con *merquén*
- Mezcle bien.

Presentación

- En un plato sirva el *arroz al disco* con mariscos, rocíe con el *jugo* de cocción y decore con una rama de *romero*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/arroz-al-disco-con-mariscos>