

Arroz al wok con frutos de mar

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Berberechos: 100 g

Cebolla: 1 Unidad

Cayos de vieiras: 100 g

Hongos Shitake: 50 grs.

Mejillones: 100 g

Azucar: 1 cda.

Sal y pimienta negra: A gusto

Tomates: 2 Rodajas

Aceite Neutro: Cantidad necesaria

Huevos: 12 Unidades

Calamarettis: 200 g

Langostinos Frescos: 10 Unidades

Arroz grano fino y largo: 400 g

Cebolla de verdeo: 1 Tallos

Salsa

Vino blanco seco: 1 Vaso

Aceite Neutro: Cantidad necesaria

Puré de tomates: 100 g

Azucar: 1 cda.

Jengibre rallado: 1 cdita.

Pasta de Tamarindo: 40 grs.

Puerro: 200 Cantidad necesaria

Ajo rallado: 1 cdita.

Preparación de la Receta

- Coloque en un bowl los huevos y sazone con sal y pimienta, bata hasta romper el ligue.
- En una sartén caliente con unas gotas de aceite neutro vierta parte del *huevo*, cuando comience a sellarse los bordes tape la sartén y deje cocinar unos minutos más y retire. Proceda del mismo modo obteniendo 4 omelettes.
- Lave el **arroz** con agua durante 7 veces.
- En una olla con abundante agua cocine el *arroz* durante 10 a 11 minutos, hasta que el agua se consuma, luego cocine durante 10 minutos más a fuego mínimo.
- Pele los *langostinos*.
- Corte los tubos de calamarettis en finas rodajas y los tentáculos en bocados.
- Pele y corte la *cebolla* en *brunoise*.
- Corte los shitakes frescos en láminas.

- Pique la *cebolla* de verdeo.

Salsa

- Pique el *puerro*.
- En una sartén caliente con aceite de oliva saltee el *puerro*, una vez que este tierno desglace con vino blanco, deje evaporar el alcohol y agregue el puré de *tomate*, la pasta de tamarindo previamente disuelta, el *jengibre*, *ajo* y azúcar, deje reducir a fuego medio, luego cuele.

Armado

- En un wok caliente con aceite neutro saltee los mariscos, sazone con sal y pimienta y retire, cocínelos solo unos segundos.
- Agregue al wok mas aceite y saltee la *cebolla*, una vez transparente incorpore los shitakes, cocine unos minutos y agregue la *cebolla* de verdeo junto con el *arroz*, saltee y sazone con sal, pimienta y azúcar, saltee unos minutos y por ultimo agregue los mariscos, cocine hasta que estos últimos tomen calor y retire.
- Coloque sobre un plato un omelette y rellénelo con el salteado, luego ciérrelo por la mitad.

Presentación

- Salsee el omelette con la salsa y decore con gajos de *tomate*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/arroz-al-wok-con-frutos-de-mar>