

Guisado de arroz con frutos de mar

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Pack choy: 5 Hojas

Langostinos limpios: 10 Unidades

Aceite Neutro: 4 cdas. Sal y Pimienta: A gusto

Semillas de sésamo: A gusto

Zanahoria: 1 Unidad

Azucar: 1 cdita.

Arroz Doble Carolina: 400 g

Aceite De Oliva: 4 cdas.

Caldo de pescado: Cantidad necesaria

Ajo: 2 Dientes

Calamar: A gusto

Echalottes: 2 Unidades

Mejillones: 100 g **Almejas**: 100 g

Lenguado

Lenguado: 4 Filetes

Aceite De Oliva: 4 cdas. Harina: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

- Pele y pique los echalotes y los ajos.
- Pele y pique la zanahoria en brunoise.
- En una olla cocine las almejas y los mejillones a fuego moderado.
- Una vez cocidos utilice solo los que estén abiertos
- Retire las almejas y los mejillones de las valvas y resérvelos en un plato.
- Corte el calamar en cintas y reserve junto con los langostinos.
- En un wok con aceite de oliva caliente saltee los echalotes junto con los ajos y la *zanahoria* durante unos minutos
- Condimente con sal y pimienta
- Añada luego el **arroz** y cocine hasta transparentar (nacrar)
- Incorpore una vez nacrado el arroz el caldo de pescado hasta cubrir
- Mezcle cada tanto y agregue caldo a medida que se consuma

- Cocine durante 20 minutos aproximadamente.
- En un wok con aceite neutro saltee durante unos minutos los mariscos junto con las hojas de pack choy previamente picadas, condimente con sal, pimienta y azúcar
- Cocine unos minutos más y retire.

Lenguado

- Corte los filetes en pequeños bocados, luego páselos por harina.
- En una sartén con aceite de oliva caliente cocine el lenguado de ambos lados solo unos minutos.

Armado

• Sirva en un plato el arroz luego los mariscos y por encima el pescado grillado.

Presentación

• Decore con semillas de sésamo.

Consulta la receta original en https://elgourmet.com/recetas/guisado-de-arroz-con-frutos-de-mar