

# 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>