



ARRÒS A BANDA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 320 g de arròs
- 250 ml de caldo de peix
- 8 unitats de gambes
- 120 g de sépia
- 250 g de clòtxines
- 2 g de safrà
- 40 g de oli d'oliva verge
- 240 g de tomaca tipus pera
- 60 g de ceba
- 2 dents de all
- sal

LA PREPARACIÓ

- Sofrig les gambes primer, trau-les i reserva-les, i després la sépia.
- Agrega-hi la tomaca amb la ceba i l'all picat i cuina-ho a foc lent fins que la ceba estiga ofegada. Tira-hi l'arròs i cuina-ho tot junt. Incorpora-hi el fons de peix calent i les clòtxines, depenent de l'arròs. Quan comence a bullir i les clòtxines s'òbriguen, trau-les, retira'n la part de la petxina que no conté la molla i reserva-les.
- Quan falten uns 5 minuts, tira-hi per damunt les gambetes i les clòtxines en forma d'adorn. Servix-les.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 69.8 g	Grases 11.8 g
Kcal 448	Proteïnes 14.5 g