



ARROZ CON CALAMARES EN SU TINTA



15 min

TIEMPO ACTIVO
RACIONES

30 min

TIEMPO TOTAL

baja

DIFICULTAD

6 raciones

INGREDIENTES PARA 6 RACIONES

- 70 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 ramitas de perejil fresco (solo las hojas limpias y secas)
- 70 g de aceite de oliva virgen extra
- 1 lata de calamares en su tinta (115 g)
- 60 g de vino blanco
- 300 g de arroz de grano redondo
- 1 cucharadita de sal
- 1 pellizco de pimienta molida
- ¼ cucharadita de colorante amarillo
- 800 g de caldo de pescado
- 1 cucharada de perejil fresco picado

VALORES POR RACIÓN

NUTRICIONALES

Energía	1223 kJ / 293 kcal
Proteínas	6 g
Hidratos de c.	39 g
Grasa	12 g
Colesterol	31 mg
Fibra	1 g

PREPARACIÓN

- 1 Ponga en el vaso la cebolla, el ajo, las hojas de perejil y el aceite. Trocee **2 seg/vel 5** y sofría **5 min/120°C/vel 1**.
- 2 Añada los calamares con su tinta y el vino blanco. Programe **1 min/Varoma/vel 1** sin poner el cubilete para favorecer la evaporación del alcohol.
- 3 Incorpore el arroz, la sal, la pimienta y el colorante. Programe **2 min/100°C/vel 1**.
- 4 Vierta el caldo y programe **13 min/100°C/vel 1**. Vierta el arroz en una fuente y extiéndalo con la espátula, espolvoree con el perejil picado y sirva.

VARIANTE

- Puede sustituir la lata de calamares en su tinta por una lata de calamares en salsa americana.

ACCESORIOS THERMOMIX

Espátula, Cubilete

bajo