Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Arroz blanco de rape con alioli

Esta es una receta del levante de nuestro país, con ingredientes saludables que resulta riquísima. Puede prepararse todo el día anterior y así podemos tener la mañana libre y tener preparado el arroz en media hora.

El arroz es una fuente de hidratos de carbono, proteínas vegetales, minerales (hierro, calcio..) y vitaminas (A, C, D). El rape es un pescado blanco muy bajo en grasa y con proteínas de alto valor, minerales y vitaminas (B).

El alioli auténtico es una emulsión de ajo y aceite. En este caso hemos acompañado el arroz con una mayonesa con ajo, para que resulte más suave.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 personas)

- Un rape mediano. Separar los lomos de la cabeza.
- 80 gramos de arroz Bomba por persona (aprox. 2 puñados pequeños por persona).
- 6-8 dientes de ajo sin pelar.
- Un tomate maduro.
- Una cebolla.
- 2 hojitas de laurel.
- Aceite de oliva virgen extra, sal.

¿Cómo lo preparo?

Pedir al pescadero que separe los lomos del rape y limpie la cabeza.

Preparamos un fumé con la cabeza y el hueso central del rape, el laurel, la cebolla en 2 mitades, el tomate entero sin la parte central y un poco de sal.

Dejar cocer aproximadamente 30 minutos. Cuando falten 5 minutos introducir los lomos del rape, pues necesitan poco tiempo y no pueden quedar muy secos.

Apartar y colar el caldo. Reservar los lomos del rape cubiertos con algo de caldo, en un recipiente, hasta la hora de comer.

Medimos el volumen que ocupa el arroz que vamos a usar y lo ponemos a calentar a fuego lento. Medir el fumé porque vamos a usar solo el doble de volumen del arroz. es decir, se usa el doble de líquido que de arroz.

En una paella añadir tres o cuatro cucharadas de aceite y freír los ajos enteros sin pelar. Sacarlos y reservar. Añadir el arroz y dar dos o tres vueltas. Incorporar el caldo caliente. Cuando empiece a hervir bajamos el fuego, manteniéndolo unos 18 o 20 minutos a fuego lento. Si queremos que el arroz no se pegue y quede suelto, no se debe de mover en ningún momento, para que no suelte almidón. Mientras se cocina, sacamos los lomos de salmón y los hacemos rodajitas. Las calentamos un poco y las colocamos sobre el arroz unos minutos antes de que termine la cocción.

Servir con alioli suave. Para los niños pequeños o para los que no les agrade el sabor a ajo, el arroz solo mezclado con el rape, ya tiene muy buen sabor.

Alioli:

Para un alioli suave. Un huevo a temperatura ambiente, un vaso de los de agua de aceite de girasol, un diente de ajo sin el germen central, unos granitos de sal y unas gotas de vinagre. En un vaso de batidora de mano poner el huevo, los granos de sal, las gotas de vinagre y el diente de ajo. Meter el brazo de la batidora hasta el fondo y empezar a triturar sin mover. Cuando ya se haya emulsionado la mitad de la salsa empezamos a levantar con mucho cuidado el brazo para que se vaya incorporando el resto de aceite que ha quedado arriba.

**** Niños a partir de 7-8 meses, sin el alioli (hay que evitar el huevo crudo).***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:
Mi plato saludable
Decálogo de la alimentación