

Arroz con pescado



El arroz además de ser un alimento importante en la alimentación infantil, es el cereal favorito de los niños. Preparado con pescado gusta a todos, ya sea arroz con caldo, meloso o en paella.

Con este plato aportamos las propiedades del [pescado azul](#) ([proteínas](#), [grasas saludables](#) y [vitaminas A y D](#)) y del arroz (hidratos de carbono buenos, proteínas esenciales y [vitaminas B y E](#)).

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- 250-280 g de arroz de grano grueso, tipo Bomba.
- 1/4 Kg de pescado tipo cazón, marrajo, rape (opcional).
- 1/2 Kg de almejas chirlas.
- 1/4 de gambas "arroceras" (con cáscara pequeñas).
- 1 calamar grande o dos medianos.
- Aceite de oliva, sal, laurel, colorante o cúrcuma.
- Para el sofrito: 1 pimiento verde, 1/2 pimiento rojo pequeño, 2-3 ajos, 2 tomates maduros (tipo pera o en rama).

¿Cómo lo preparo?

Poner las almejas en agua con sal para que vayan soltando arena.

En una sartén grande (o paellera) se ponen 5-6 cucharadas de aceite de oliva y se saltean las gambas sin pelar, con un poco de sal, a fuego fuerte, solo unas vueltas. Se sacan y se reservan en un plato. En ese aceite se saltean los calamares con un poco de sal y cuando estén dorados se reservan en otro plato. Igualmente se saltean rápidamente los trozos de pescado y se reservan junto con los calamares.

En el mismo aceite se hace el sofrito. Puede añadirse un poco más de aceite. Sofreír primero el pimiento y los ajos muy picados y, cuando estén blanditos añadir el tomate troceado o triturado. Esperamos unos 15 minutos que quede todo pochado y bien integrado. Se añaden los calamares y el pescado y se reserva hasta la hora de comer.

Pelar las gambas, una vez frías, y reservar los cuerpos en el frigorífico. No tirar las cabezas y cáscaras.

Mientras se hace el sofrito, vamos haciendo el fumé o caldito con el que se va a hacer el arroz. En una cacerola se ponen a hervir las cabezas y cáscaras de las gambas y, si tenemos, los huesos del pescado usado (hueso de rape, de marrajo...) aunque no es obligado. Se pone un poco de sal y, si tenemos, un puerro o cebolla y una hoja de laurel. Dejar hervir unos 20 minutos y colar todo muy bien, reservando el caldo.

Por otro lado damos un hervor rápido a las almejas, bien escurridas y lavadas, con un poco de sal. Cuando se abran, las colamos. Ese caldo lo añadimos al anterior. Cuando estén frías se sacan los cuerpos de las almejas y se reservan junto con las gambas peladas en el frigorífico. De esta manera no hay que añadir las almejas enteras al arroz para evitar encontrar algún trozo de cáscara con posibles riesgos para los niños.

A la hora de comer se calienta el sofrito con el pescado y los calamares.

Medimos el arroz en un vaso medidor o una jarrita, aproximadamente 60-70 g. por persona. La medida del arroz la usaremos para medir el caldo. Utilizaremos una medida del doble de caldo que de arroz.

Se incorporan el arroz al sofrito, se mueve un poco para que el arroz fría un poco. Se añade el fumé. Cuando comience a hervir se baja el fuego. Si usamos una paellera y calor con fuego se deja unos 18 minutos sin tocar ni mover. De esta manera no sale el almidón y quedan los granos sueltos. Un minuto antes de apagar el fuego se incorporan las almejas y gambas que teníamos reservadas. Se cubre con un plato y se deja reposar unos 5 minutos. Tendremos una paella.

Si tenemos vitrocerámica y no disponemos de paellera será más difícil hacer en casa una paella. En este caso se puede hacer en un perol, sartén honda o cacerola. Quizá tengamos que mover un poco para que no se pegue y admitirá un poco más de fumé. Tendremos un arroz meloso como el de la foto.

*** Niños a partir de 18 meses sin calamares. Antes de los 4 años mejor no ofrecer calamares por el riesgo de atragantamiento.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

