



CALORIES*

757

INFORMACIÓ NUTRICIONAL (per ració)

36,9	Proteïna
88,3	Hidrats de Carboni
26,8	Greix totals
4	Greix saturat
16,2	Greix monoinsaturat
4,2	Greix polinsaturat
0,18	Colesterol
3,7	Fibra Alimentària
0,64	Sodi

AL·LÈRGENS
crustaci, mol·lusc, sulfits

* calories per ració



120'



4 PAX

DIFICULTAT
MITJANA



SENSE GLUTEN



ARROSSOS

ARRÒS NEGRE

PONS

UTILITZEM:



PONS SELECCIÓN FAMILIAR
OOVE Arbequina



PONS FRESH CRUSHED AMB SAFRÀ
OOVE amb Safrà



PONS INFUSIONAT AMB ALL
OOVE infusionat amb All



JAN BLANC
Vi blanc



JAN PETIT
Vi negre

MARIDEM:

ELABORACIÓ

Per al sofregit:

- 2 Dents d'All
- 300 g Ceba
- 100 g Pebrot verd
- 400 g Sepionets nets (amb melsa* i tinta)
- 50 ml Vi blanc sec
- 36 ml Pons Selección Familiar Arbequina OOVE

Per al fumet:

- 250 g Ceba
- Melsa i tinta dels sepionets
- 600 g Galeres, crancs o caps de gamba
- 0,5 g Pebre vermell dolç
- 2 L Aigua mineral
- 36 ml Pons Selección Familiar Arbequina OOVE

Altres ingredients:

- 400 g Arròs bomba
- Sal
- 2 Dents d'alls laminats
- Pons Infusionat amb All
- Pons fresh Crushed amb Safrà

Per al Brou:

- Pelem i laminem els alls, la ceba i el pebrot i els afegim en una cassola amb l'oli Pons Selección Familiar Arbequina OOVE a foc baix fins que evaporin els seus sucus i agafin un bonic color daurat. A mitja cocció afegim el vi blanc i deixem evaporar. 🔥
- Netegem els sepionets, (reservem la melsa i tinta per al brou) i els afegim al sofregit. 🔥
- Deixem coure el conjunt fins que els sepionets siguin tendres i el sofregit hagi evaporat tots els sucus de cocció (aproximadament 30 minuts). Reservem. 🔥

Per al Brou:

- Pelem i laminem la ceba i l'afegim a una olla amb l'oli Pons Selección Familiar Arbequina OOVE a foc baix fins que agafi un bonic color daurat. 🔥
- Afegim els crustacis (cranc, galera o cap de gamba) i els sofregim amb la ceba durant 12 minuts remenant sovint. 🔥
- Un cop els crustacis han canviat el color, els aixafem amb l'espumadora perquè deixin anar el seu aroma de marisc al sofregit. 🔥
- Afegim les melses i les bosses de tinta dels sepionets sofregits al conjunt i deixem coure durant 5 minuts remenant sovint. 🔥
- Afegim el pebre vermell dolç i remenem. Incorporem l'aigua mineral freda. 🔥
- Bullim 40 minuts fins que aconseguim 1,5 L de fumet. Colem i reservem calent. 🔥

Acabem el plat:

- En una cassola de terrissa afegim el sofregit de sepionets a foc baix. 🔥
- Un cop calent afegim l'arròs i sofregim el conjunt durant 5 minuts remenant sovint. 🔥
- Afegim 1,2 litres de fumet bullint i un polsim de sal (proporció 1 arros/3brou). 🔥
- Deixem bullir fort els 5 primers minuts remenant un parell de vegades. 🔥
- Continuem l'ebullició a foc baix durant els següents 10 minuts sense remenar. 🔥
- Tapem el foc i deixem reposar l'arròs durant 5 minuts. 🔥
- Servim amb un bon raig d'oli Pons Fresh Crushed amb Safrà. 🔥
- Podem substituir l'oli Pons Fresh Crushed amb Safrà per el Pons Infusionat amb All...O podem combinar-los. 🔥

ÚTILS



Olla



Colador



Cullerot



Cassola de terrissa

OBSERVACIONS

*Melsa: Saquet que conté un líquid molt espès de color marró.

Els últims 10 minuts de cocció es poden fer a la part mitja del forn a 190°C.



Foc Alt



Foc Mig



Foc Baix