



CALORÍAS\*

757

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

36,9	Proteína
88,3	Hidratos de Carbono
26,8	Grasas Totales
4	Grasas Saturadas
16,2	Grasas Monoinsaturadas
4,2	Grasas Poliinsaturadas
0,18	Colesterol
3,7	Fibra Alimentaria
0,64	Sodio

**ALÉRGENOS**  
crustáceo, molusco, sulfitos

\* calorías por ración



120'



4 PAX

**DIFICULTAD**  
MEDIA



SIN GLUTEN



ARROCES

## ARROZ NEGRO

PONS

UTILIZAMOS:



**PONS SELECCIÓN FAMILIAR**  
AOVE Arbecuina



**PONS FRESH CRUSHED CON AZAFRÁN**  
AOVE con Azafrán



**PONS INFUSIONADO CON AJO**  
AOVE infusionado con Ajo



**JAN BLANC**  
Vino blanco



**JAN PETIT**  
Vino tinto

MARIDAMOS:

### ELABORACIÓN

*Para el sofrito:*

- 2 Dientes de Ajo
- 300 g Cebolla
- 100 g Pimiento verde
- 400 g *Sepionets* (sepias pequeñas) limpios (con bazo\* y tinta)
- 50 ml Vino blanco seco
- 36 ml Pons Selección Familiar Arbecuina AOVE

*Para el fumet:*

- 250 g Cebolla
- Melsa/bazo y tinta de los *sepionets*
- 600 g Galeras, cangrejos o cabezas de gamba
- 0,5 g Pimentón dulce
- 2 L Agua mineral
- 36 ml Pons Selección Familiar Arbecuina AOVE

*Otros ingredientes:*

- 400 g Arroz bomba
- Sal
- 2 Dientes de ajo (laminados)
- Pons Infusionado con Ajo
- Pos Fresh Crushed con Azafrán

*Para el fumet/caldo de pescado:*

- Pelar y laminar los ajos, la cebolla y el pimiento y añadirlos en una cazuela a fuego bajo con el aceite Pons Selección Familiar Arbecuina AOVE, hasta que se evaporen sus jugos y cojan un tono dorado. A media cocción añadir el vino blanco y dejarlo evaporar. 🔥
- Limpiar los *sepionets* (reservar los bazos y las bolsas de tinta para el caldo) y añadirlos al sofrito. 🔥
- Dejar cocer el conjunto hasta que los *sepionets* estén tiernos y el sofrito haya evaporado todo el jugo de cocción (unos 30 minutos aproximadamente). 🔥

*Para el fumet/caldo de pescado:*

- Pelar y laminar la cebolla y añadirla en una olla con aceite Pons Selección Familiar Arbecuina AOVE a fuego bajo hasta que coja un color dorado. 🔥
- Añadir los crustáceos (cangrejos, galeras o cabezas de gamba) y sofreírlos junto con la cebolla unos 12 minutos. Remover con frecuencia. 🔥
- Una vez el color de los crustáceos ha cambiado de color, aplastarlos con una espumadera para que suelten su aroma de marisco en el sofrito. 🔥
- Añadir las melsas y las bolsas de tinta de los *sepionets* sofritos al conjunto y dejar cocer 5 minutos removiendo con frecuencia. 🔥
- Añadir el pimentón dulce y remover. A continuación añadir los 2 litros de agua mineral fría. 🔥
- Hervir 40 minutos hasta conseguir 1,5 litros de fumet/caldo. Colar y reservar caliente. 🔥

*Finalizamos el plato:*

- En una cazuela de barro se añade el sofrito de *sepionets* a fuego bajo. 🔥
- Cuando ha cogido temperatura, incorporar el arroz y sofreír el conjunto durante 5 minutos removiendo con frecuencia. 🔥
- Añadir 1,2 litros de fumet hirviendo y una pizca de sal (proporción 1 arroz/3 de caldo). 🔥
- Dejar hervir a fuego alto 5 minutos removiendo un par de veces. 🔥
- Continuar la ebullición a fuego bajo los siguientes 10 minutos sin remover. 🔥
- Parar el fuego y dejar reposar el arroz durante 5 minutos tapando la cazuela. 🔥
- Servir con un buen chorro de aceite Pons Fresh Crushed con Azafrán. 🔥
- Se puede sustituir el aceite Pons Fresh Crushed con Azafrán por el Pons Infusionado con Ajo, o combinarlos. 🔥

### ÚTILES



Olla



Colador



Cucharón



Cazuela de barro

### OBSERVACIONES

\*Bazo: Saquito que contiene un líquido muy espeso de color marrón. Los últimos 10 minutos de cocción se pueden hacer a una altura media del horno a 190°C.



Fuego Alto



Fuego Medio



Fuego Bajo