



RECETAS CULINARIAS del ARROZ

**EL ARROZ ES ALIMENTO NUTRITIVO,
SANO Y DE FACIL DIGESTION**

Arroz Marinera

Llámacese arroz marinera o abandada el guiso cuya receta damos a continuación, porque de él se sirve aparte el arroz condimentado con el sabroso caldo de los pescados que antes se habrán cocido y que deben servirse en otra fuente como plato distinto y complementario del principal, que es el arroz. Queda a voluntad del cocinero elegir las clases del pescado y el número de aquéllos. Los pescados cocidos se deben servir en plato aparte con una salsa mayonesa o ligeramente perfumada con ajo crudo o una salsa vinagreta.

GENEROS Y PROPORCIONES PARA CUATRO

Un kilo de pescado (es conveniente el de salmonete, gallo, rape y langosta), una cebolla bien

grande, unas ramas de perejil, un cuarto de litro de vino blanco, medio kilo de patatas, dos o tres gramos de pimiento colorado en polvo y cinco gramos de azafrán.

PRIMERA OPERACION

Todo estos ingredientes los pondremos en una olla o cacerola honda con dos litros de agua y la sal correspondiente; cuando arranque a cocer se espuma y se deja cocer durante una media hora lentamente.

SEGUNDA OPERACION

Póngase una paella o una sartén sobre el fuego vivo con dos decilitros de aceite fino; se empieza a freír un tomate trinchado, una cebolla y un ajo, moviéndose bien con la paleta. Tan pronto empiece la cebolla y el tomate a colorearse se le echan 400 gramos de arroz y se sofríe bien, moviéndolo continuamente con la paleta. Acto continuo, con el caldo hirviendo que hemos cocido los pescados (estando bien calculado, doble caldo que de arroz en crudo), un poco de azafrán en polvo; cocción viva, removiendo con la paleta durante dos minutos, y pasados éstos se mete en el horno durante quince minutos. Debe servirse en la misma paella. Al mismo tiempo, y aparte, deberán servirse los pescados con la salsa, en salsera.

Help by Giving



1954