



## RECETAS CULINARIAS del ARROZ

EL ARROZ ES ALIMENTO NUTRITIVO,  
SANO Y DE FACIL DIGESTION

### Arroz Parellada

Un pollo, no muy grande, deshuesado y dividido en catorce o dieciséis pedazos; 200 gramos de lomo de cerdo cortado en diez pedazos; seis langostinos cocidos y pelados; 200 gramos de calamares y pimientos y cortados en arandelas; dos docenas de almejas o mejillones cocidos y sin cáscara; dos alcachofas regulares, cortadas las puntas y sin hojas duras, dividiéndose cada una en ocho pedazos; 200 gramos de guisantes cocidos o judías verdes; tres gramos de azafrán seco; dos dientes de ajo; 100 gramos de cebolla picada; 150 gramos de tomate picado; un cuarto de litro de aceite; 400 gramos de arroz; un poco de perejil picado, y sal.

En una olla, con litro y medio de agua, se pone a hervir el pollo

lomo y mariscos; una vez hervido se pasa por un colador el caldo y se deshuesa el pollo y se quitan las cortezas de los mariscos. En una sartén, como las usadas para la paella valenciana, se pone el cuarto de litro de aceite, y cuando está bien caliente se sofríe el pollo y los mariscos. A continuación se le añaden todas las verduras antes reseñadas y los 400 gramos de arroz, revolviéndolo todo para que quede bien sofrido. En este punto se le añade el caldo que antes hemos colado en cantidad no superior a un litro. Rectifíquese de sal, póngase el azafrán y remuévase todo con la paleta durante unos segundos; téminese de cocer durante unos quince minutos, y servirlo pasados unos cuatro o cinco minutos de la cocción.