



RECETAS CULINARIAS del ARROZ

EL ARROZ ES ALIMENTO NUTRITIVO,
SANO Y DE FACIL DIGESTION

Arroz Parellada

Un pollo, no muy grande, des-
huesado y dividido en catorce o
dieciséis pedazos; 200 gramos de
lomo de cerdo cortado en diez pe-
dazos; seis langostinos cocidos y
pelados; 200 gramos de calamares
yopios y cortados en arandelas;
dos docenas de almejas o mejil-
lones cocidos y sin cáscara; dos
atcochofas regulares, cortadas las
puntas y sin hojas duras, divi-
diendose cada una en ocho peda-
zos; 200 gramos de guisantes co-
cidos o judías verdes; tres gra-
mos de azafrán seco; dos dientes
de ajo; 100 gramos de cebolla pi-
cada; 150 gramos de tomate pi-
cado; 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 continua-
ción se le añaden todas las ver-
duras 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 canti-
dad no superior a un litro. Recti-
fíquese de sal, póngase el azaf-
rán y remuévase todo con la pa-
leta durante unos segundos; ter-
mínese de cocer durante unos
quince minutos, y servirlo pasa-
dos unos cuatro o cinco minutos
de la cocción.