

# Arroz con carabineros

Publicada por:

[imprimir](#)



- 20 '
- 15 '
- 4



## Comentario nutricional

El carabinero es un crustáceo con proteína de alta calidad, pero que también destaca en purinas. No se recomienda a personas con gota.

## Modo express

1. Pele los carabineros y reserve la carne, las cabezas y las carcasas. Pele y pique la cebolla y los ajos; pele y trocee el tomate. Ponga en remojo las ñoras y extraiga su carne con un cuchillo.
2. Para hacer el fumet, programe el menú Freír/Sofreír 160º durante 20 minutos y vierta 2 cucharadas de aceite en la cubeta. Dore las cabezas y las carcasas de los carabineros e incorpore las 4 medidas de agua. Deje hervir 10 minutos y luego cuele, sale y reserve en un bol.
3. Programe de nuevo el menú Freír/Sofreír a 180º durante 15 minutos y meta en la cubeta 3 cucharadas de aceite, la cebolla y el ajo, el tomate y la carne de las ñoras. Sazone con sal y mezcle bien. Cuando falten 5 minutos para que acabe el programa, añada el arroz y el fumet.
4. Al finalizar la cocción, cierre la tapa y programe el menú Arroz. Cuando acabe, abra la tapa, coloque la carne de los carabineros encima del arroz y vuelva a cerrar. Deje reposar el conjunto durante 5 minutos, de forma que el marisco se cueza con el propio calor del arroz. Sirva enseguida.

**\*Nota para antiguos modelos de Chef Plus Induction:** todos los ingredientes se mantienen igual excepto:

- 4 medidas de agua