

Arroz con bogavante

Publicada por:

[imprimir](#)



- 30 '
- 70 '
- 4
- 
- 
- 
- 
- 

Comentario nutricional

El bogavante contiene un elevado porcentaje de yodo que interviene en el buen mantenimiento del pelo, uñas, piel y dientes.

Modo express

1. Pique la cebolla, los ajos, los pimientos y el apio; ralle el tomate.
2. Programe Freír/Sofreír 20 minutos a 180º. Vierta 2 cucharadas de aceite en la cubeta y dore los huesos de rape y el apio durante 5 minutos. Luego vierta el agua y deje hervir 10 minutos. Cuele el caldo o fumet y resérvelo.
3. Corte el bogavante y salpimiéntelo. Programe Freír/Sofreír 30 minutos a 180º y, cuando la cubeta esté caliente, saltéelo ligeramente. Reserve.
4. En el mismo aceite, sofría uno de los ajos, la cebolla y el pimiento. Añada el pimentón y el tomate y reduzca 5 minutos; agregue el coñac y espere otros 3 minutos.
5. Vierta el fumet (reserve una medida) y programe Freír/Sofreír 25 minutos a 180º. Cuando falten 21 minutos, rectifique la sal y agregue el arroz.
6. Pique el otro ajo y el perejil; añada la medida de fumet reservada y 3 cucharadas de aceite. Cuando falten 4 minutos, incorpórelo todo a la cubeta.
7. Añada el bogavante y deje reposar 5 minutos antes de servir.
8. Aquí tienes el vídeo de la receta: