

Arroz mixto

Publicada por:

[imprimir](#)

- 30 '
- 55 '
- 4
- 
- 
- 
- 



Comentario nutricional

Las gambas tienen un contenido relativamente alto de colesterol y purinas. Moderar su consumo si se padece colesterol alto o gota.

Modo express

1. Pele las gambas y reserve la carne, las cabezas y las cáscaras.
2. Para hacer el fumet, programe el menú Freír/Sofreír 30 minutos a 180º y vierta el aceite en la cubeta. Sofría 5 minutos la cebolla y las cáscaras y cabezas de las gambas; agregue el ajo, el pimentón y el tomate triturado; rehogue 5 minutos más y vierta el agua. Deje acabar el programa con la tapa cerrada. Cuele y reserve el fumet.

3. Programe de nuevo Freír/Sofreír a 180º durante 20 minutos, vierta más aceite y sofría las gambas. Reserve.
4. Salpimiente el pollo y el calamar y dórelos 10 minutos. Añada el ajo y las verduras troceadas y sofría 10 minutos más. Agregue el tomate triturado, reduzca 5 minutos, incorpore el arroz y rehogue otros 5 minutos.
5. Incorpore a la cubeta 4 o 5 medidas del fumet, sazone con sal y programe el menú Arroz. Cierre la tapa y espere.
6. Cuando falte un minuto para que finalice el programa, abra la tapa, disponga las gambas encima del arroz y vuelva a cerrar.