

# Arroz negro con mejillones

Publicada por:

[imprimir](#)

- 25 '
- 25 '
- 4
- 
- 
- 
- 



Comentario nutricional

El marisco aporta gran cantidad de proteínas, vitaminas y minerales, pero también contiene colesterol. No abusar de este alimento si se tiene colesterol elevado.

## Modo express

1. Pique la cebolla y los ajos; corte la sepia en daditos pequeños.
2. Prepare el caldo con el menú Freír/Sofreír 12 minutos a 162º: vierta el agua y una pizca de sal en la cubeta y cuando rompa a hervir (unos 7 minutos), introduzca los mejillones y disponga las gambas y las cigalas encima, pero retírelas en cuanto el agua vuelva a hervir. Saque los mejillones cuando se hayan abierto.

3. Vierta y disuelva la tinta en la cubeta; cuele y reserve el caldo.
4. Programe el menú Freír/Sofreír a 180º y sofría 5 minutos la cebolla y el ajo en el aceite. Luego añada la sepia y sofría 5 minutos más.
5. Incorpore los tomates troceados, el tomate frito y el arroz. Remueva y vierta el vino blanco y 4 medidas del caldo preparado en el punto 3.
6. Cierre la tapa y programe el menú Arroz.
7. Al terminar, introduzca de nuevo el marisco y los mejillones en la cubeta; déjelos reposar 5 minutos con la tapa cerrada y luego sirva.