Arroz con Bogavante

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Eva Codina **Recetizador:** Miquel Tamarit



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Tradicional
Coste: Caro

El truco de esta receta:
Puedes hacer un pequeño fume con cabezas de gambas.

Descripción:

El bogavante (o lubrigante) es rico en ácidos grasos Omega (previenen enfermedades cardíacas), contiene aminoácidos, potasio, calcio, magnesio, fósforo... y vitaminas A, B2, B3, B6 y B12. Se sirve cocido y se suele acompañar de salsas... aunque nosotros las sustituiremos por arroz:

Ingredientes para 4 personas :

- 2 o 3 bogavantes (según tamaño)
- 500 g arroz
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 sobre de azafrán en hebras
- Limón
- Sal

Preparación:

Paso 1

En una cazuela se echamos la cebolla y el ajo picaditos con una pizca de sal. Dejamos que se doren un poco y añadimos el bogavante cortado (al medio y troceado). Dejamos que se dore un par de minutos y echamos el arroz. Lo rehogamos y, por cada taza de arroz, incorporamos 2 de agua (se puede sustituír por caldo de pescado). Por último, echamos las hebras de azafrán y, cuando empiece a hervir, el limón y una pizca más de sal. Lo dejamos hacerse durante unos 20 minutos y reposar 5