



## Arròs caldós

Receptari de menús saludables amb plats típics de la cuina catalana. Diputació de Barcelona

### Ingredients per a quatre persones

- 200 g d'arròs
- 8 llagostins i 8 gambes
- 2 cebes
- 1 cap i 4 talls de rap
- 2 tomàquets grossos
- ½ api
- 1 porro
- Vi blanc
- Oli d'oliva
- 2 grans d'all
- Julivert



### Elaboració

1. Per fer el fumet, poseu en un cassó amb oli la ceba, el porro, l'api, un tomàquet, el julivert, el cap de rap i els caps de les gambes. Deixeu-ho sofregir durant un parell de minuts. Després afegiu-hi una mica de vi blanc, deixeu-lo reduir i cobriu-ho tot amb aigua. Deixeu-lo coure a foc suau durant 45 minuts.
2. Per fer el sofregit per l'arròs, en un cassó amb oli, daureu-hi l'all picat i la ceba picada, seguidament, poseu-hi un tomàquet ratllat i deixeu-ho coure tot junt, fins que quedi fet el sofregit.
3. A continuació, en una cassola amb una mica d'oli, sofregiu-hi els llagostins. El rap i les gambes, quan estiguin retireu-los i reserveu-los.
4. Després afegiu l'arròs a la mateixa cassola, deixeu-lo rossejar 2 minuts, poseu-hi el sofregit de tomàquet i deixeu-ho coure 2 minuts més. A continuació cobriu-ho tot amb el fumet colat i deixeu-ho coure tot junt aproximadament 16 minuts.
5. Finalment, poseu-hi el peix, deixeu-ho coure 2 minuts més, retireu-ho del foc i deixeu-ho reposar un minut.
6. Podeu presentar el plat amb els llagostins al mig