

Arroz con langostinos



INGREDIENTES (6-8PERS)

- 500g arroz (preferiblemente integral)
- 2 cebollas
- 20-25 langostinos crudos grandes
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra

nutrium
Centro de Nutrición y Dietética



ELABORACIÓN

Pelamos los langostinos y reservamos, por un lado los cuerpos y por otro las carcasas.

En una cazuela, con un poco de aceite, sofríe los dos dientes de ajo picados y cuando esté dorado, añade las "peladuras" y cabezas de los langostinos. Saltea durante 2-3 minutos, apretando con una espumadera para sacar el jugo y pasado este tiempo, añade 1 litro de agua y una cucharada de sal a la cazuela. Cuece este caldo, con la cazuela tapada, durante al menos 30 minutos (cuanto más tiempo esté, más sabor tendrá).

Mientras, pica bien fina la cebolla y corta los langostinos en 2-3 trozos, reservando uno o dos por persona para el emplatado. Pon a pochar la cebolla a fuego suave y cuando esté bien dorada y blanda, añade los langostinos troceados, saltea durante 1 min y añade el arroz. Salteamos también el arroz durante 2 min. hasta que empape bien del aceite y la cebolla y entonces empezamos a añadir el caldo poco a poco, bien colado.

Dejamos cocer hasta que el arroz absorba todo el caldo (unos 15min, algo más si es integral) y cuando esté hecho, dejamos reposar 5min tapando con un trapo.

Antes de servir, pasamos por la plancha los langostinos reservados y los servimos en la propia cazuela o en cada plato.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	432 kcal	307 kcal
Grasas	14,99 g	10,65 g
Hidratos	57,43 g	40,81 g
Proteínas	12,21 g	111,16 g
Fibra	0,14 g	0,110 g
Sal	0,36 g	0,26 g



Consejo:

Es un plato de fácil digestión y mucho sabor, por lo que es ideal para deportistas antes de una competición.