

# Arroz con bogavante



## INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 2 l de caldo de marisco
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo y otro pimiento verde
- 2 ajos picados
- 1 bogavante
- 360 g de arroz bomba
- 3 tomates muy maduros
- Hebras de azafrán
- Aceite de oliva
- Sal



## ELABORACIÓN

Trocear el bogavante en medallones con su cáscara y cortamos las pinzas

Cortar las patitas cercanas a la cabeza, y abrimos ésta por la mitad, para sacarle la bolsita interior, ya que es deshecho, pero guardar el jugo de la cabeza para enriquecer el sabor del caldo posteriormente.

Lavar y picar todas las verduras y saltear en una sartén con un poco de aceite de oliva.

Añadir el ajo picado, remover, incluir los tomates y rehogar todo junto. Cuando esté casi listo añadir las hebras de azafrán

Poner a hervir el caldo del marisco, cuando esté en ebullición incorporamos el arroz y vamos removiendo de vez en cuando.

Seguir añadiendo caldo de marisco conforme el arroz lo vaya absorbiendo.

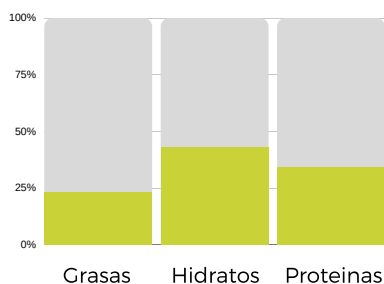
Es el momento de agregar los jugos de la cabeza del bogavante (que hemos guardado cuando lo limpiábamos), al arroz junto con un poco de agua para que el sabor del jugo no sea tan intenso.

Dejar el arroz cocer entre 15-17 min. En los 6 últimos minutos de cocción agregar el bogavante.

Dejar reposar 5 minutos y disfrutar de este arroz con bogavante.

## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	791.78 kcal	71.52 kcal
Grasas	20.02 g	1.81 g
Hidratos	83.55 g	7.55 g
Proteínas	65.44 g	5.91 g
Fibra	4.69 g	0.42 g
Sal	5.14 g	0.46 g



### Consejo:

Se trata de un plato energético, ideal para personas con importante desgaste, como deportistas, ya que aporta abundantes hidratos y proteínas.

También se puede consumir de forma ocasional, en dietas de control de peso, como plato único o acompañado de una ensalada vegetal.