

ARROZ NEGRO CON SEPIA

Ingredientes para 4 personas:

200 g de arroz.

300 g de sepia limpia

2 bolsitas de tinta de calamar

1 pimiento verde

1 pimiento rojo

1 cebolla

1 diente de ajo

1 tomate grande y maduro

1 l de caldo de pescado

60 g de gambas arroceras peladas

Sal

8 cucharas soperas de aceite de oliva

Info. nutricional	Por persona	Info. nutricional	Por persona
Energía (Kcal.)	403	Grasas (g.)	16,8
Hidratos de carbono (g.)	42,4	Saturadas (g.)	2,3
Raciones Hidratos de carbono	4	Monoinsaturadas (g.)	11,3
Proteínas (g.)	20,4	Poliinsaturadas (g.)	2
Fibra (g.)	3	Colesterol (mg.)	141,4
Sodio (mg.)	348,7	<i>Valores calculados sin sal añadida</i>	

Preparación:

Cortamos la sepia en daditos o en tiras. Ponemos al fuego la paellera con el aceite.

Cuando esté caliente, añadimos la sepia y la doramos ligeramente.

Seguido añadimos el ajo, la cebolla y los pimientos cortados en tiras o en cuadritos.

Rehogamos el conjunto y cuando esté tierno, agregamos el tomate pelado y picado. Ahora añadimos el arroz y le damos unas vueltas para que sofría con lo anterior.

En este momento, añadimos la tinta, previamente disuelta en un poco de agua, caldo o vino blanco.

Una vez que la tinta esté mezclada con el conjunto, volvemos a poner la paella al fuego y le añadimos el caldo hirviendo.

Rascamos un poco el fondo, para que el líquido disuelva lo que pudiera estar agarrado en el fondo y dejamos que rompa a hervir a fuego vivo.

Una vez que hierva, bajamos el fuego a la mitad.

Cuando esté casi seca, colocamos las gambas por encima y dejamos a la paella que acabe de secar.

Fuente: <https://www.fundaciondiabetes.org/sabercomer/receta/1358/Arroz-negro-con-sepia>