

thermomix

Caldero de Carabineros



TOTAL 45 MIN.

550,2 KCAL. RACION

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES:

- 4 ñoras sin péndulos ni pepitas
- 6 dientes de ajo sin pelar
- 100 g de aceite de oliva virgen
- 8 carabineros, 4 enteros y 4 pelados (reservamos cabezas y cuerpos)
- 100 g gambas arroceras sin pelar (reservamos cabezas y cuerpos)
- 30 g tomate concentrado
- 1000 g de agua
- 1 cucharada de sal o dos pastillas de caldo de pescado
- 1 pellizco de guindilla seca en copos
- 10 g de zumo de limón
- 250 g de arroz redondo

PREPARACION:

- Ponemos en el vaso las ñoras y los ajos y trituramos 5 seg vel 7.
- Bajamos con las espátula hacia abajo la trituración. Añadimos el aceite y sofreímos 4 min Varoma vel 1.
- Incorporamos las cabezas y cuerpos de los carabineros y gambas, el tomate y sofreímos 5 min Varoma vel 1.

- Añadimos el agua, el zumo de limón y la guindilla y programamos 15 min Varoma vel 1.
- Mientras tanto colocamos en el recipiente varoma los carabineros enteros y los cuerpos espolvoreados con sal gorda, y reservamos.
- Colamos el caldo y reservamos. Lavamos bien el vaso y la tapa.
- Vertimos el caldo en el vaso, comprobamos el punto de sal y calentamos 5 min Varoma vel 1.
- Añadimos el arroz y programamos 13 min Varoma Giro a la Izquierda Vel cuchara.
- Cuando falten 5 min colocamos el recipiente Varoma en su posición.
- Añadimos los cuerpos de las gambas reservados por el bocal, volcamos en una fuente, colocamos los carabineros y cuerpos y dejamos reposar 5 min. tapado.
- Servimos

