



## ARROZ NEGRO CREMOSO CON CALAMARES

### INGREDIENTES:

- 2 dientes de ajo
- 70 g de cebolla en trozos
- 80 g de aceite de oliva virgen extra
- 500 g de calamares limpios y cortados en trozos
- 70 g de tomate triturado natural o en conserva
- 200 g de arroz de grano corto
- 700 g de fumet de pescado muy caliente o de agua muy caliente
- 2 sobres de tinta de calamar o tinta de calamar fresca
- sal

### PREPARACIÓN:

- Ponga en el vaso los dientes de ajo, la cebolla y el aceite. Programe **4 seg/vel 5**.
- Sofría **5 min/varoma/vel 1**.
- Incorpore los calamares y rehogue **8min/Varoma/vel cuchara**.
- Añada el tomate y el arroz y programe **3min/varoma/vel cuchara**.
- Añada la tinta de calamar disuelta en un poco de agua y la sal y programar **3 min/Varoma/vel cuchara**
- Agregue el caldo de pescado o el agua y programe **14 min/100°C/giro inverso/vel.cuchara**.
- Vuelque en una fuente, deje reposar durante 3 minutos y sirva.

### NOTAS

Apta para celíacos, embarazadas, intolerantes a la lactosa, alérgicos a las proteínas lácteas y/o del huevo y a los frutos secos.

No apta para alérgicos al marisco, control de peso, diabéticos o riesgo cardiovascular medio/alto.

**Silvia Gómez del Pulgar Álvarez**

Agente Comercial Thermomix Nº 66635