

Arròs amb calamars de llauna, Thermomix

Per al mes de gener, les receptes seran econòmiques i lleugeres. Començarem amb aquesta recepta que la veritat més econòmica no pot ser i sorprèn el resultat. Perquè és un arròs que es fa amb 2 llaunetes de calamars en la seva tinta un sofregit i fumet.

La primera vegada la vaig fer tal qual però avui l'he fet amb carxofes i pèsols congelats.

A quedat molt bo!!



INGREDIENTS:

- 70 gr. de ceba
- 2 dents d'all

- 2 branquetes de julivert fresc (només les fulles) netes i seques
- 70 gr. d'oli d'oliva
- 2 carxofes (opcional)
- 100 gr pèsols congelats(opcionals)
- 2 llaunes de calamars amb la seva tinta
- 60 gr. de vi blanc
- 300 gr. d'arròs de gra rodó
- 1 cucharadita de sal
- 1 pessic de pebre molt
- uns brins de safrà
- 800 gr.de fumet de peix



PREPARACIÓ:

1. En el got de la Thermomix posem la ceba, les dents d'all, les fulles de julivert i l'oli. Programem 2

segons, a velocitat 5. Amb l'espàtula, baixem les restes que hagin quedat en la tapa i a les parets del got. Programem **5 minuts, temperatura varoma i velocitat 1.**

2. Afegim les carxofes netes de les fulles més dures i tallada a laminas i els pèsols. Sofregim **5 min, varoma, gir invers vel. cullera**
3. Posem els calamars amb la seva tinta i el vi blanc. Ofeguem durant **1 minut a temperatura varoma i gir invers, velocitat 1**, sense posar el "cubilet" per afavorir l'evaporació de l'alcohol.
4. Incorporem l'arròs, la sal, el pebre i el safrà. Programem **2 minuts, temperatura 100º, gir invers i velocitat 1.**
5. Agreguem el fumet de peix i programem **16 minuts, temperatura 100º, gir invers i velocitat 1.**
6. Aboquem a una cassola l'arròs i ho estenem amb una espàtula.