



*Paquita Seguí Rosselló*

## LA PAELLA DELS DIJOURS



### Tipus d'arròs

Sec



### Producte local

Peix de roca i hortalisses de la terra



### Consell o truc

Fer un bon brou de peix



### Ingredients



6 pax



### Recepta

2 L de brou de peix

1 kg d'arròs

3 dents d'all's picats

3 branquetes de julivert fresc picat

300 g de mongetes trossejades

300 g de pit de pollastre tallat a bocins

1 sípia neta i tallada a bocins

6 llagostins

1 pebre vermell a tires llargues i iguals

3 tomàtiques de pera pelades i tallades

La tinta de la sípia

Oli d'oliva

Sal

Pebre bo

Pebre bord

Safrà

Posar la paellera a foc viu amb un bon raig d'oli d'oliva, que el fons quedi cobert. Un pic l'oli és ben calent, posar els llagostins i les tires de pebre vermell i, en ser daurats, treure i reservar.

Seguidament, daurar la carn, afegir la sípia i salpebrar. Afegir, a continuació, les mongetes trossejades i daurades. Finalment, incorporar les tomàtiques tallades a daus i els alls trossejats i remenar durant un parell de minuts, evitant que s'aferrin a la paellera, fins obtenir un bon sofregit.

Afegir una culleradeta de pebre bord, remoure i abocar l'arròs per sofregir-lo juntament amb la resta d'ingredients durant 2 minuts sense deixar de remoure. Afegir, a continuació, el brou, que sigui molt calent, una mica de safrà i unes gotetes de la tinta de la sípia. Salpebrar novament al gust i escampar el julivert. Mantenir a foc viu durant 12 minuts, ara ja sense remenar.

Passat aquest temps, apagar el foc, col·locar els llagostins i les tires de pebre vermell i finalitzar la cocció al forn a 220 °C durant 5 minuts. Un pic acabat, deixar reposar 3 o 4 minuts i llest per menjar!

