

guisat de peix i del caldo, arròs (GASTR)

També és conegut com arròs a banda.

Elaboració: En caldero gran de ferro se sofregeix la nyora, es dauren els 5 grans d'all pelats i la tomaca madura que haurem tallat en dos trossos. Quan estiga daurat es posarà tot al morter i ho picarem amb julivert. En el mateix caldero i el mateix oli, cuidant que no es creme, daurarem lentament les creïlles, el moniato, la col i la carxofa. Una vegada daurat, ho traurem i ho reservarem. En el mateix oli daurarem molt poc les galeres i després el peix amb precaució perquè no es desfaça. En estar tot daurat, afegirem el reservat, creïlla, moniato, col i carxofa i ho deixarem bullir 1 hora a poc foc. En un altre caldero, abocarem el caldo colat i quan prenga el bull afegirem 4 grapats d'arròs. Posarem el foc ràpid 10 minuts i després el baixarem a poc foc durant 20 minuts. El deixarem reposar sempre amb la tapadora damunt.

El servirem a la taula en dues fonts mitjanes: una per al peix i l'altra per a la verdura. A banda, cosa que li

dóna el nom, servirem l'arròs. Podrem servir-lo sec o melós (al gust) i amb morter d'allioli. Sal al gust de cadascú.

Ingredients per a 4 persones

- 6 galeres, mai gambes
- 1 rajada
- 2 sorells molt frescos
- lletxola, daurada, cavalla, ...
- 4 grapats d'arròs
- 4 creïlles xicotetes
- 1 moniato gran
- 1/2 de col sense desfullar
- 2 carxofes partides per la meitat
- 1 tomaca madura
- 1 nyora
- 5 grans d'all
- 1 grapadet de julivert
- oli d'oliva, sempre

Temps de preparació: 1:30 h.

Diccionari de
Benidorm