

arròs caldòs amb tonyina, calamars de la badia i escopinyes de carril (GASTR)

Elaboració: En un caldero de ferro sofregim 1 nyora, 4 grans d'all i la tomaca madura tallada en dos trossos. Ho passem pel morter amb unes fulles de julivert. Tallem la tonyina a daus i la daurem fins que quede cruixent i reservem. Fem la mateixa operació amb els calamars que haurem tallat en rodanxes, i també les ales i potes que haurem pelat prèviament. Daurem lentament i amb la tapadora posada perquè esguita molt. Quan estiga blanet i daurat, afegirem els 4 grapats d'arròs i sofregirem amb la salsa del morter. En un bol tindrem les escopinyes de carril amb prou aigua i dos grapadets de sal. Les fregarem molt unes contra les altres i canviarem l'aigua varies vegades per tal que solten l'arena. Ara ja podem posar-les a la cassola i tapar-la perquè s'òbriguin al vapor. Quan estiguen obertes, cobrim amb aigua (4 o 5 gots mitjans si es vol l'arròs caldòs) Deixem bullir a

prou foc durant 1/4 d'hora. Finalment, podem afegir els daus de tonyina i deixar reposar 10 minuts. Sal al gust.

Ingredients per a 4 persones

- 2 filets grossos de tonyina fresca
- 2 calamars mitjans
- 1/4 d'escopinyes de carril
- 4 grapats d'arròs
- 1 tomaca madura
- 1 nyora
- 4 grans d'all
- julivert
- oli d'oliva, sempre

Temps de preparació: 1 hora.

Diccionari de
Benidorm