

# ARROZ CON BOGAVANTE sin sal

Por *mariannedq*

Creado **09/22/2010 - 10:41**

Enviado por mariannedq el Mié, 09/22/2010 - 10:41.

## Tipo receta:

Marisco

ARROZ CON BOGAVANTE sin sal

fuelle: <http://cocinarsinsal.blogspot.com/2010/09/arroz-con-bogavante-sin-sal.html> [1]

- 250 gr de anilla de calamar

**INGREDIENTES para 4 personas:**

- 250 gr de gambas frescas

- 2 bogavantes vivo pequeños

- 50 gr de arroz bomba o paellera por persona

- cabezas/espinas de pescado

- 2 cebollas

- 6 ajos

- 3 laurel

- pimentón

- hierbas verdes (p.e. tomillo, hierbas provenzales)

- tandoori marsala (o otra cosa un poco picante, pero muy poco)

- vino blanco

## PREPARACIÓN:

Preparas un fumé de pescado, poniendo a hervir 20 min. las cabezas/espinas de pescado que tengas con una cebolla partido en 4, 3 ajos, laurel, pimentón dulce y varias hierbas verdes (p.e. hierbas provenzales, tomillo). Lo cueles y guardas el fumé sobre el fuego para que se quede caliente.

Mejor aún: si tienes un fumé de pescado como aquí descrito, guardado en el congelador, con este caldo vuelves a hacer fumé de pescado, para que salga mucho más denso el sabor.

Lavas bien las anillas y las gambas.

Partes los bogavantes, procurando recoger todo el líquido lo que salga del