

La Recepta de l'Escola de Turisme del Baix Penedès

ARRÒS NEGRE AMB SIPIONS

Ingredients (per a 6 persones):

- 1 kg se sipions
- 600 g d'arròs
- 1 ceba tallada molt petita
- 4 tomàquets madurs
- 1 pebrot verd
- ½ pebrot vermell
- 3 carxofes
- 3 grans d'all
- 2 ½ dl d'oli d'oliva
- 1 ½ litre de fumet de peix (aproximadament)
- Julivert
- Sal

Elaboració:

- Prepareu el sofregit amb una mica d'oli en una cassola, el gra d'all, la ceba tallada molt fina, els pebrots tallats a quadradets i finalment la carxofa. Quan estigui cuit, afegiu-hi el tomàquet madur, que haureu ratllat o triturat. Deixeu sofregir bé el tomàquet i afegiu-hi els sipions nets, dels quals haureu reservat les bosses de tinta. Remeneu fins que estiguin cuits els sipions. Tot seguit aboqueu-hi les bosses de tinta que heu reservat dels sipions. El sofregit quedarà d'un color negrós. Ja podeu afegir-hi l'arròs i sofregir-lo. Tot seguit, el mulleu amb el fumet de peix bullent, procurant que no deixi de bullir, mantenint el foc fort, i seguidament abaixeu-lo a foc lent. A mitja cocció, hi tireu una picada d'all i julivert. El temps aproximat de cocció és de 12 a 15 minuts. Rectifiqueu la sal i ja estarà a punt.



Tel. 977 68 29 38
Av. Palfuriana, 104 (Alberg Sta. M. del Mar)
43880 Coma-ruga - El Vendrell