COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



Arroz Caldoso con Sepia: Un Plato Marinero que Conquista Todos los Paladares

Receta para 4 personas

Preparación: 20 min
Total: 45 min
Dificultad: Media

INGREDIENTES

- [ ] 350 g Arroz
- [ ] 500 g Sepia
- [ ] 1 unidad Cebolla
- [ ] 2 unidad Diente de ajo
- [ ] 1 unidad (grande) Tomate
- [ ] 1 unidad Pimiento rojo
- [ ] 1 litro Caldo de pescado
- [ ] 2 cucharadas Aceite de oliva virgen extra
- [ ] 1 cucharadita Pimentón dulce
- [ ] al gusto (o colorante alimentario) Azafrán

PREPARACIÓN

1. Comienza limpiando la sepia, retirando la piel y las vísceras, y córtala en trozos de tamaño uniforme, aproximadamente de 2 a 3 centímetros, para que se cocinen de manera pareja. Lava el pimiento rojo, retira las semillas y córtalo en tiras finas. Pela la cebolla y córtala en cubos pequeños, y pica finamente los dientes de ajo. Por último, ralla el tomate o tritúralo para obtener una pulpa homogénea que se integrará mejor en el sofrito.

2. Calienta el aceite de oliva en una cazuela amplia a fuego medio. Añade primero la cebolla picada y deja que se poche lentamente, removiendo de vez en cuando hasta que se vuelva transparente y tierna. Incorpora el ajo picado y el pimiento en tiras, cocinando todo junto hasta que los vegetales estén suaves y fragantes. Es importante no dorarlos demasiado para que no amarguen el plato.

3. Añade el tomate rallado al sofrito y cocina a fuego medio-bajo, removiendo frecuentemente, hasta que la mezcla se espese y adquiera un color intenso. Esto puede tardar unos 8-10 minutos y es clave para que el arroz absorba todo el sabor del sofrito. Si deseas, puedes añadir una pizca de sal en este momento para ayudar a que las verduras suelten su jugo.

---

4. Incorpora la sepia cortada y saltéala junto con el sofrito durante unos 5 minutos, removiendo para que se impregne bien de todos los sabores. Espolvorea el pimentón dulce y remueve rápidamente para que no se queme, y añade también el azafrán o colorante si lo estás usando. Este paso ayuda a que los aromas se mezclen y se potencie el sabor del arroz.

---

5. Agrega el arroz directamente a la cazuela y mézclalo con cuidado con el sofrito y la sepia, asegurándote de que cada grano se impregne de los jugos y especias. A continuación, añade el caldo de pescado caliente poco a poco, asegurándote de que cubra todos los ingredientes. Cocina a fuego medio-bajo, removiendo suavemente de vez en cuando para evitar que el arroz se pegue al fondo y para que absorba el líquido de manera uniforme. La cocción debe durar aproximadamente 18-20 minutos hasta que el arroz esté tierno pero todavía caldoso, con suficiente líquido para mantener la textura jugosa característica del plato.

---

6. Prueba el arroz y ajusta de sal y pimienta al gusto. Apaga el fuego y deja reposar el arroz unos 2-3 minutos antes de servir, lo que permitirá que los sabores se asienten y la textura se mantenga uniforme. Finalmente, sirve el arroz caldoso con sepia caliente, decorado con perejil fresco picado, y acompaña de pan o una guarnición ligera para disfrutar del caldo que tanto sabor aporta al plato.