

ARROZ CREMOSO CON MARISCOS



Dificultad:
Alta



Porciones:
5



Tiempo:
45 minutos

Información Nutricional

Energía:	578 Kcal
Proteínas:	27.7 g
Grasa Total:	16.7 g
Colesterol:	89 mg
H. de Carbono:	75.3 g
Fibra Dietética:	3,2 g
Sodio:	818 mg

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Cebolla mediana cortada en cubos pequeños
- 1 Zanahoria mediana cortada cubos pequeños
- 2 Tazas de arroz
- ¼ Taza de vino blanco
- 2 Pizcas de pimienta blanca
- 1 Ramita de tomillo
- 4 Tazas de agua caliente
- 1 Tableta de caldo cebolla ajo MAGGI®
- 1 Zapallo italiano cortado en rodajas y luego en cuartos
- 8 Choritos frescos 200 g (sin concha)
- 8 Almejas frescas 200 g (sin concha)
- 1 Taza de camarones 155 g
- ½ Taza de queso parmesano rallado
- 1 Cucharada de mantequilla

Preparación

1.- Calienta en una olla grande el aceite de oliva, agrega la cebolla con la zanahoria y sofríe durante unos minutos. Agrega el arroz y remueve constantemente hasta que tome mayor temperatura; vierte de una vez el vino blanco y condimenta con pimienta y el tomillo. Vierte de una vez el agua caliente y de inmediato agrega el caldo cebolla ajo MAGGI® desmenuzado. Cocina tapado a fuego medio y sobre un tostador durante 10 min.

2.- Luego de este tiempo, acomoda los mariscos en la superficie del arroz así también el zapallo italiano. Cocina tapado y con las mismas indicaciones durante otros 10 minutos. Una vez listo, retira del fuego y agrega el queso parmesano con la mantequilla y remueve para darle un toque de cremosidad.

3.- Sirve de inmediato decorado con perejil o cilantro



cortado finamente en la superficie. Acompaña con una porción de ensalada fresca como más te guste.

