

Arroz negro con sepia



Dedicación : 10 minutos

Cocción : 35 minutos

Cantidad : 4 personas

Ingredientes :

- 1 sepia de 600-700 g
- 1 cebolla grande
- 1 diente de ajo
- Medio pimiento rojo
- Perejil y pimienta negra
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 40 ml de brandy o vino blanco (opcional)
- 200 g de arroz integral o blanco

- 650 ml de agua para el arroz integral ó
800 ml de agua para el arroz blanco



En la pescadería les decimos que nos reserven la **tinta** de la sepia. Ya en casa lavamos y secamos bien la sepia y la cortamos en tacos cuadrados pequeños. Nosotros hemos usado un choco, que es una variedad muy sabrosa de las rías gallegas, en Galicia.

- 1** Ponemos al fuego 800 ml (**4 vasos de agua**), podemos utilizar un caldo casero de pescado añadiendo una cabeza de merluza. Cuando llegue a ebullición sacamos el pescado y la mantendremos a fuego medio. Al mismo tiempo ponemos al fuego una sartén amplia, en la que echamos un par de cucharadas de **aceite de oliva**. Añadimos la **cebolla**, el **pimiento** y el **ajo** picados en tacos finos y cocinamos durante un minuto. Echamos la **sepia** troceada y el **ajo**, mezclamos todos los ingredientes y tapamos. Cocinaremos a fuego medio-alto durante 10 minutos, le damos una vuelta y cocinamos otros 5 minutos. Aromatizamos con **perejil** picado y **pimienta negra** y como queremos hacer una receta sana no añadimos sal, ya que la propia sepia dará su toque salado. Añadimos el chorro de brandy o **vino blanco**, dejamos que se evapore el alcohol removiendo de vez en cuando.
- 2** Echamos el **arroz** y sofreímos mezclando, durante un minuto. Ya tenemos el agua hirviendo (esto es muy importante), iremos añadiéndola poco a poco al arroz. Echamos una cantidad de agua, medio vaso, removemos para que se integre con todos los ingredientes y volvemos a echar más agua hasta que cubra el arroz . Añadimos una cucharadita de **pimentón dulce**, mezclamos y cocinaremos a fuego medio. El arroz irá absorbiendo poco a poco el agua, por lo cual iremos añadiendo una cantidad de agua suficiente para que lo cubra de vez en cuando. Cada 3-4 minutos aproximadamente.
- 3** Después de unos 15 minutos echamos un último chorro de agua y daremos el toque negro con un poco de la **tinta** que nos habían reservado en la pescadería. Mezclamos bien y cocinamos durante 5 minutos más. Comprobamos que el arroz esté cocinado, apagamos el fuego, tapamos y dejamos reposar durante 5 ó 10 minutos para que el arroz acabe de asentarse. Se le puede echar un chorro de **tomate frito**, **templado** (no debe estar frío para que no se corte la cocción). El tomate le da un toque de sabor.