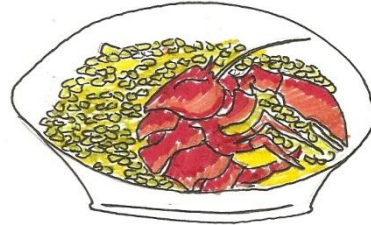


ARRÒS CALDÓS AMB LLAMÀNTOL (Preparació per a quatre persones).

INGREDIENTS:

- 400 g d'arròs.
- 1 l de brou.
- 2 llamàntols.
- 5 dents d'all.
- Un ramat de julivert.
- 3 cullerades de salsa de tomàquet.
- 1 culleradeta de pebre vermell dolç.
- ¼ l d'oli d'oliva.
- Brins de safrà.
- Sal.
- Pebre.
- ¼ k de peix de roca.
- 1 puerro.
- 1 ceba.
- 1 pastanaga.
- 3 cullerades d'oli de girasol.
- Molt d'afecte.



PREPARACIÓ:

En primer lloc farem el brou de peix. Agafem una olla de metall, li possem l'oli de girasol, li afegim el peix de roca i esperem que s'enganxi al fons de l'olla i ho retirem. A continuació afegim les verdures, cal tallar-les previament, i ho deixem sofregir durant vint minuts, quan passi aquest temps afegim el vi per desglassar.

A continuació cal posar-ho tot junt a l'olla, les verdures i el peix de roca, ho cubrim tot d'aigua possem el foc fort i quan comenci a bullir baixem el foc al mínim i esperem dues hores.

En segon lloc, agafem una cassola de fang, afegim l'oli d'oliva i els llamàntols, previament els tallarem per la meitat. Després comencarem a afegir l'all, cal passar-ho abans per el morter, el ramat de julivert, el pebre vermell i la salsa de tomàquet, remeneu tot durant dos minuts i a continuació afegim el brou i ho deixem bullir uns quinze minuts . Passat aquest temps afegim l'arròs i el deixem bullint quinze minuts, a mitja cocció afegim els brins de safrà i la sal, quan acabi el temps, apagem el foc i ho deixem reposar cinc minuts.

PRESENTACIÓ:

Hem de posar l'arròs en un plat fons amb el brou al gust, i el llamàntol a sobre.

El plat ja està preparat, bon profit i que vagi de gust.