# Arroz negro con sepia



Raciones: 4 · Tiempo total: 75 min · Suma de pasos: 58 min 30 s

## Ingredientes

- Arroz bomba: 300 g
- Sepia: 500 g
- Gambas o gambones: 8 unidad
- Mejillones: 8 unidad
- Cebolla: 180 g
- Ajo: 2 diente
- Pimiento verde: 125 g
- Pimiento rojo pelado: 100 g
- Tomate pera: 3 unidad
- Tinta de sepia: 3 sobre
- Aceite de oliva: 70 ml
- Sal: 6,25 ml
- Azúcar: 2,5 ml
- Fumet o caldo de pescado: 950 ml
- Agua caliente: - ml

## Preparación

### Paso 1

Sin equipo · Sin recipiente · Sin ajuste · Sin tiempo

Preparar los ingredientes para 4 personas: sepia de unos 500 g, cebolla de 180 g y pimiento verde de 125 g entero. El pimiento rojo corresponde a medio pimiento, 100 g ya pelado. Pelar y preparar las verduras y cortar la sepia en trozos pequeños. Lavar las gambas y separar cabezas y cuerpos, conservando los cuerpos sin pelar.

Utilizar 950 ml de fumet o caldo de pescado. Si se prepara casero, se puede utilizar aproximadamente 1 litro. La preparación casera de fumet de pescado la puedes encontrar aquí.

# Arroz negro con sepia

Tiempo total estimado: unos 75 minutos, incluyendo preparación y reposo y utilizando caldo ya preparado. No incluye elaborar el fumet casero.

## Paso 2

Fuego grande · Paellera grande baja de 32 cm · Temperatura: 160 °C · Sin tiempo

Poner 70 ml de aceite de oliva en la paellera y calentarlo. Calentar en el fuego grande a 160 °C.

Aceite de oliva: 70 ml

## Paso 3

Fuego grande · Paellera grande baja de 32 cm · Temperatura: 160 °C · 1 min 30 s

Avisos a los segundos: 45

Añadir las cabezas de las 8 gambas y dorarlas a 160 °C durante 1 minuto y 30 segundos en total. Al aviso de los 45 segundos, darles la vuelta y aplastarlas para extraer los jugos. Desechar las cabezas. Las gambas se contabilizan en el paso siguiente para no duplicar su cantidad.

## Paso 4

Fuego grande · Paellera grande baja de 32 cm · Temperatura: 160 °C · Sin tiempo

Saltear los cuerpos de las 8 gambas sin pelar con 1,25 ml de sal a 160 °C hasta que se doren. Reservar.

Gambas o gambones: 8 unidad

Sal: 1,25 ml

## Paso 5

Fuego grande · Paellera grande baja de 32 cm · Temperatura: 160 °C · 5 min

Saltear los trozos de sepia a 160 °C durante aproximadamente 5 minutos, procurando que tengan algún punto dorado. Reservar.

Sepia: 500 g

## Paso 6

Fuego grande · Paellera grande baja de 32 cm · Temperatura: 120 °C · 10 min

Añadir los 2 dientes de ajo, la cebolla, el pimiento verde y los 100 g de pimiento rojo pelado. Añadir 2,5 ml de sal. Cocinar unos 10 minutos a 120 °C, sin dorar las verduras y hasta que estén tiernas.

Ajo: 2 diente

Cebolla: 180 g

Pimiento verde: 125 g

Pimiento rojo pelado: 100 g

Sal: 2,5 ml

## Paso 7

Fuego grande · Paellera grande baja de 32 cm · Temperatura: 120 °C · 10 min

Pelar y triturar los 3 tomates antes de añadirlos. Incorporarlos al sofrito junto con 2,5 ml de sal y 2,5 ml de azúcar.

# Arroz negro con sepia

Cocinar otros 10 minutos a 120 °C o hasta que el sofrito esté reducido y espeso.

Tomate pera: 3 unidad

Sal: 2,5 ml

Azúcar: 2,5 ml

## Paso 8

Fuego pequeño · Olla pequeña · Temperatura: 100 °C · Sin tiempo

Calentar el fumet en la olla pequeña y mantenerlo tapado en el fuego pequeño, ajustado a 100 °C. Esta operación puede hacerse en paralelo al sofrito; requiere otro paso por utilizar otro recipiente. No se fija una duración.

Fumet o caldo de pescado: 950 ml

## Paso 9

Sin equipo · Vaso · Sin ajuste · Sin tiempo

Disolver los 3 sobres de tinta de sepia del supermercado en un poco de agua caliente dentro de un vaso. La cantidad de agua no se especifica.

Tinta de sepia: 3 sobre

Agua caliente: - ml

## Paso 10

Fuego grande · Paellera grande baja de 32 cm · Temperatura: 120 °C · Sin tiempo

Verter la tinta disuelta en la paellera y mezclar con el sofrito hasta obtener un color negro intenso. Los ingredientes de esta mezcla ya están contabilizados en el paso anterior. Mantener los 120 °C del sofrito.

## Paso 11

Fuego grande · Paellera grande baja de 32 cm · Temperatura: 120 °C · 2 min

Incorporar el arroz, la sepia reservada y los cuerpos de las gambas reservados. Rehogar y remover durante un par de minutos a 120 °C, manteniendo la temperatura del sofrito y de la mezcla de tinta. La sepia y las gambas ya están contabilizadas en sus pasos de salteado.

Arroz bomba: 300 g

## Paso 12

Fuego grande · Paellera grande baja de 32 cm · Sin ajuste · Sin tiempo

Verter el fumet caliente y añadir los 8 mejillones. El caldo ya se ha contabilizado en el paso de calentamiento. La cantidad estructurada es 950 ml de caldo.

Mejillones: 8 unidad

## Paso 13

Fuego grande · Paellera grande baja de 32 cm · Potencia: 4 nivel · 20 min

Cocinar durante 20 minutos a potencia 4 en el fuego grande, sin remover el arroz. Mantener este nivel durante toda la cocción; este paso utiliza potencia numérica, sin equivalencia en grados.

Cuando falten pocos minutos, probar el arroz. Si casi no queda caldo y sigue duro, añadir algo más de fumet si queda o

# Arroz negro con sepia

agua; cantidades no especificadas y sin asignación numérica. Si está prácticamente hecho, no añadir líquido y terminar la cocción.

## Paso 14

Sin equipo · Paellera grande baja de 32 cm · Sin ajuste · 10 min

Retirar la paellera del fuego y dejar reposar el arroz 10 minutos antes de servir. La suma estructurada de tiempos no incluye los intervalos de dorado de cabezas ni las tareas sin duración definida; no representa el tiempo total de preparación.

Fotografía de referencia: Gerda Arendt. Fuente. Licencia CC0.