

ARROZ NEGRO con sepia

Preparación:

- Pele y pique el ajo y la cebolla. Corte el pimiento en trozos pequeños. Ralle los tomates. Limpie y corte la sepia. Reserve todo.
- Eche 3 c.s. de aceite de oliva en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Medio**. Pulse el botón de **Inicio**. Saltee la sepia.
- Cuando la sepia se haya dorado, añada a la olla junto con la sepia, la cebolla, el ajo y el pimiento. Rehogue todo durante 5 minutos aproximadamente.
- Incorpora los tomates rallados, sal, una pizca de azúcar y deja reducir con la **tapa abierta** hasta que se haga una especie de mermelada.
- Diluya la tinta del calamar con el vino blanco en un cuenco aparte y añádale a la olla del AutoCook. Incorpore el arroz, remueva todo bien y cubre con el caldo de pescado.
- Seleccione el programa **Arroz** y la opción **Corto. Cierre la tapa** y pulse el botón de **Inicio**.
- Cuando suene la señal, **abra la tapa** y deje reposar si fuera necesario.

Consejo de Bosch:

El tiempo de cocción dependerá del tipo de arroz utilizado. A la hora de servir el arroz es aconsejable acompañarlo con salsa ali-oli.

Ingredientes:



300 g de arroz bomba



750 ml de caldo de pescado



2 tomates



2 dientes de ajo



1 pimiento rojo



½ cebolla



300 g de sepia



6 bolsas de tinta de calamar



Perejil fresco



50 ml de vino blanco



3 c.s. de aceite de oliva



Sal y una pizca de azúcar

RACIONES: 4-5

Programa: Arroz corto

Calorías por ración: 306 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 35 min.

AutoCook Pro - 35 min.

