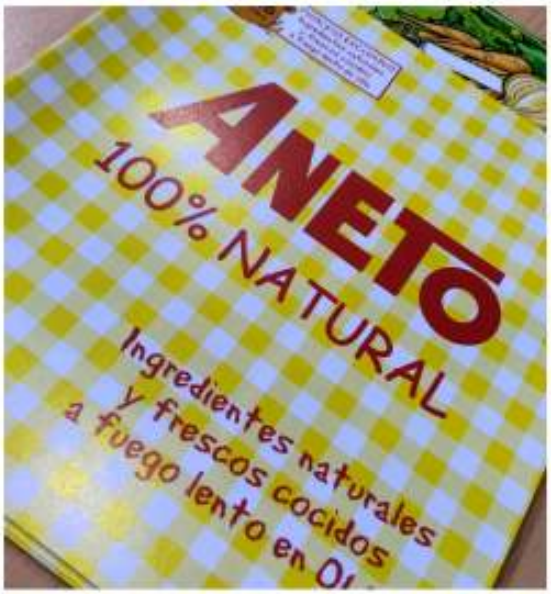
Arroz Meloso con Espardeñas, Magro y Caldo de jamón Aneto

Aneto es a los caldos lo que la thermomix a la cocina. Un compañero indispensable que nos hace la vida más fácil y nos ahorra mucho tiempo y esfuerzo sin mermar por ello ni un ápice la calidad de cualquiera de nuestros platos.

Los he usado desde siempre y aunque no paran de incorporar nuevos productos al mercado, yo sigo teniendo mi favorito: El Caldo de Jamón 100% natural, del que soy fan numero uno.

Es como un umami líquido que va bien con platos de carne, pascados o verduras y convierte los «Mar y Montaña» en deliciosos manjares.

Volvíeron a contar conmigo para la última edición de #Alimentaria2016 y como siempre el llamativo stand de aneto se convertía en uno de los más visitados de la feria.


ANETO
100% NATURAL
Ingredientes naturales
y frescos cocidos
a fuego lento en

ALDO
de
NAVIDAD
ANETO

CALDO
NATURAL
ANETO
de
VERDURAS

ANETO
100% NATURAL
Caldo Natural
de
Alcachofa

Sólo ingredientes naturales

Allí, en los

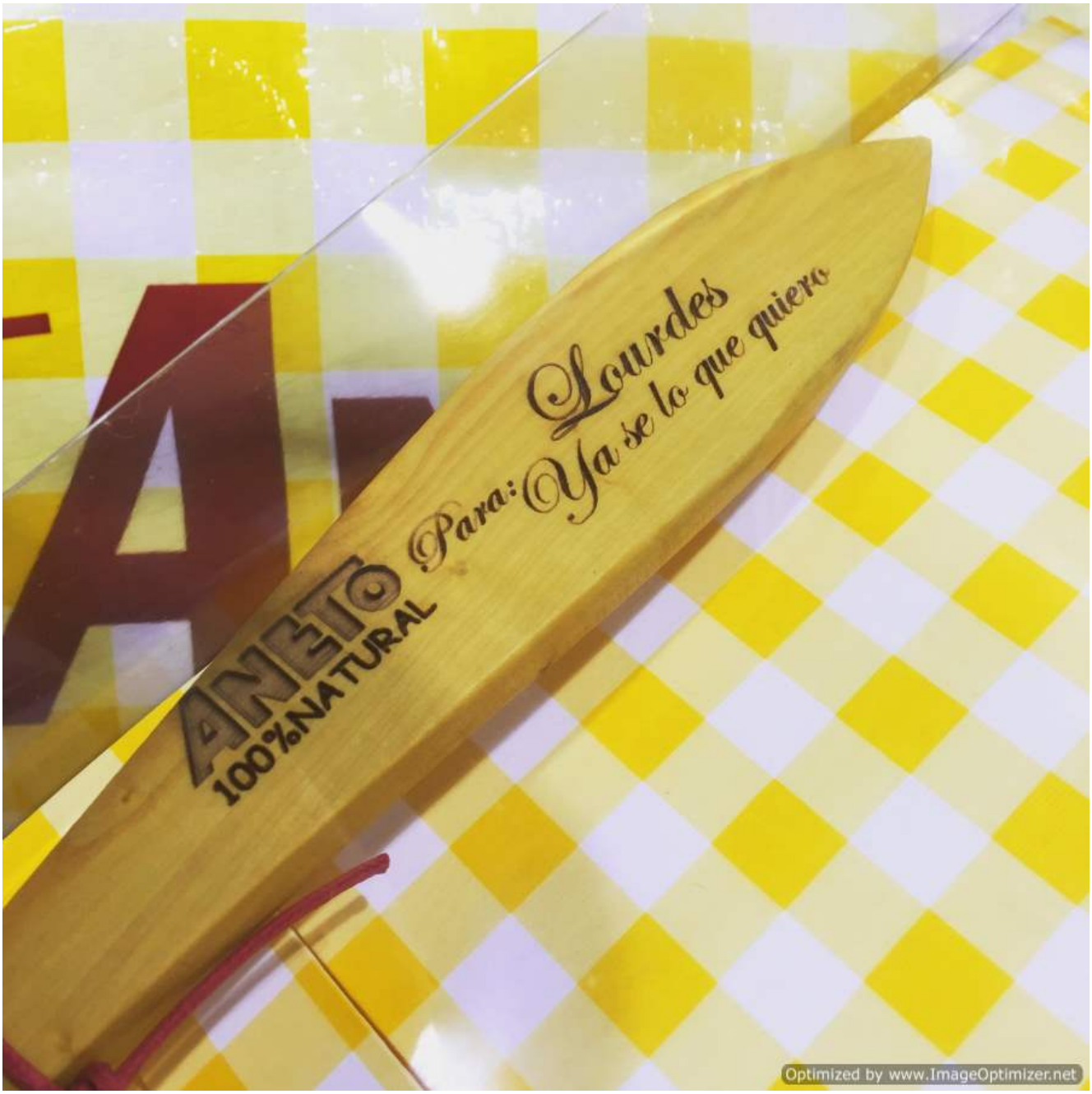
showcookings organizados a diario, una de las Bloggers invitadas era nuestra estrella malagueña de Canal Cocina, Loleta. Ella nos preparó un gazpachuelo con rape para chuparnos los dedos.

¿POR QUÉ?
ANETO
100% NATURAL
SÓLO
INGREDIENTES
FRESCOS
Y NATURALES
SIN HUEVO

¿POR QUÉ?
ANETO
100% NATURAL
SÓLO
INGREDIENTES
FRESCOS
Y NATURALES
Porque cocinamos...
Sin Concentrados
Sin Deshidratados
Sin Aromas añadidos

Para

despedirnos, los chicos tenían preparado un precioso detalle: mi propia cuchara de palo, grabada a fuego que me acredita como parte de la gran familia. Gracias y hasta la próxima.



Y ahora sí, os dejo por fin con la receta de uno de los arroces más deliciosos que se pueden comer: Arroz Meloso con Espardeñas, Magro y Caldo de Jamón Aneto del que aquí tenéis el paso a paso y recomiendo no dejéis de probar.

Espero que os guste.

Besos.

Lourdes

Arroz Meloso

con Espardeñas, Magro y Caldo de Jamón

ANETO

Ingredientes

para 4 Personas

400 gr de Arroz* de Calasparra (Arroz redondo).

1 y 1/4 de Litro de Caldo de Jamón Aneto

3 dientes de Ajo* Negro Troceados.

400 gr de Magro de Cerdo* en Trocitos pequeños.

300 gr de Espardeñas* Limpias (con Agua de Mar) y en Trocitos.

50 gr de Tomates* Secos en Trocitos.

40 gr. de Aceite* de Oliva Virgen Extra.

1 Tomate* mediano Rallado.

1/2 Pimiento* Verde en Trocitos muy pequeños.

1 Vaso (250 gr) de Vino Blanco.

1 Cucharadita pequeña de Sal.

1/2 Cucharadita de Pimienta Blanca Molida.

15 gr. de Bayas de Goji* Troceadas.

2 Cucharadas de Salsa Tamari* (soja sin gluten).

4 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra Variedad Arbequina.

Material

Sartén Antiadherente Mediana.

Cazo Mediano.

Cacerola Grande.

Batidora tipo Minipimer con su Vaso.

Optimized by www.ImageOptimizer.net

Optimized by www.ImageOptimizer.net

Paso a Paso

Las Espardeñas

La espardeña o pepino de mar son unos animales marinos de la familia de los erizos y las estrellas marinas .

> ***«Viven en fondos arenosos y en los fondos formados por piedras. También se encuentra en grietas de paredes rocosas. Habitan a profundidades entre 1 m. y 400 m.***

Son animales eminentemente solitarios, aunque a veces es posible encontrarlos en grupos pequeños de varios ejemplares. Se alimentan, filtrando el agua y la arena, de pequeñas partículas en suspensión o sedimentadas.

Tan sólo se consume el interior. La carne blanca de esta especie es apreciadísima para recetas de alta cocina, por su sabor y su escasez en el mercado, ya que se pesca en pequeñas cantidades. Su elevado precio se justifica por el arte de pesca y su captura precisa, debiendo dedicarse exclusivamente a ella con artes de arrastre especiales para esta especie. Antiguamente era un plato que sólo apreciaban los hombres del mar, especialmente en Cataluña, Valencia y Baleares» (fuente web Pescaderías Coruñesas).

En mi pueblo aún no se comercializan porque, parece ser, son una especie protegida en esta parte del litoral. Por suerte, una nueva empresa está empezando a criarlas junto a ortiguillas y espero que mis pescateros, los hermanos terrón, me las puedan vender pronto en el mercado municipal de abastos.

Limpiarlas es muy fácil, pues te las darán ya sin el cuerpo exterior o coco. No os dejéis engañar por su aspecto de gusano pues tienen un sabor y texturas cercanas al calamar pero más suave. Son deliciosas.

Utiliza agua de mar para enjuagarlas (es fácil de encontrar en hipermercados o la puedes comprar online) ábrelas por la mitad con ayuda de unas tijeras y corta los extremos, que son algo duros. Pásales el cuchillo , por la parte que no corta, para arrastrar algún posible resto de arenilla. Vuelve a enjugarlas, sécalas y córtalas en trozos como se ve en la foto. Reserva.

<1mg/l
BORO

La Emulsión de Bayas de Goji

Continuamos preparando la emulsión de bayas de goji. Necesitaremos además de las bayas y la batidora con su vaso: las 4 Cucharadas de Aceite de oliva virgen extra variedad arbequina y la salsa tamari.

En el vaso de la batidora ponemos el Aceite de Oliva Virgen Extra, la salsa tamari y las bayas y trituramos hasta tener una emulsión densa que reservaremos hasta el momento de emplatar.

El Arroz

Es momento de preparar nuestro arroz. Para ello necesitaremos la sartén y las cacerolas además de: el Arroz, el Caldo de Jamón Aneto, el Ajo Negro Troceado el Magro de Cerdo en Trocitos, las Espardeñas, lo Tomates Secos, los 40 gr. de Aceite de Oliva Virgen Extra, el Tomate rallado, el Pimiento Verde en Trocitos, el Vaso de Vino Blanco, la Sal.

Ponemos a calentar a fuego suave el caldo mientras hacemos los sofritos.

Por una parte ponemos la mitad del aceite en la sartén a fuego medio-alto y sofreímos el ajo negro durante medio minuto. Ponemos el fuego fuerte y salteamos la carne. Cuando esté bien sellada y empiece a dorarse incorporamos las espardeñas, echamos la mitad de la sal y cocinamos durante un par de minutos. Añadimos los tomates secos, cocinamos otros tres minutos y echamos entonces la mitad del vino (reservando la otra mitad para más tarde). Bajamos la temperatura a fuego medio y dejamos evaporar el alcohol durante 5 minutos más. Retiramos del fuego y reservamos en la sartén.

Con el

primer sofrito listo pasamos a preparar el de las verduritas. Ponemos en la cacerola grande la otra mitad del aceite y a fuego medio (5) sofreímos el pimientito hasta que empiece a dorarse, momento en el que añadiremos el tomate rallado y cocinaremos hasta que pierda totalmente el líquido (removiendo con frecuencia para que no se nos agarre al fondo de la cacerola). Añadimos el resto de la sal y el arroz. Lo mezclamos bien con el sofrito, le incorporamos el vino reservado, removemos hasta integrar todos los ingredientes y subimos la temperatura a medio-alta(7) y dejamos evaporar el alcohol un par de minutos. Incorporamos el sofrito de carne y espardeñas, mezclamos y le añadimos el caldo de jamón aneto caliente. Cocinamos removiendo de vez en cuando durante 14 minutos. Retiramos del fuego, removemos, tapamos con un paño durante 3 minutos y pasamos a servir.

Montaje

Con nuestro arroz listo, la emulsión de bayas, la pimienta blanca molida y unas hojas de menta fresca pasamos a montar nuestros platos.

Añadimos a nuestro arroz la pimienta y mezclamos bien. A continuación, sobre un plato llano servimos una cucharada de la emulsión de bayas con tamari y la extendemos. Colocamos sobre ella la cantidad de arroz que corresponda por ración (1/4) y rematamos con unas hojitas de menta fresca.

Os aseguro

que este es uno de los arroces más ricos que me he comido en mi vida y han sido unos cuantos

Optimized by www.ImageOptimizer.net

ANETO
ACEITE NATURAL

Optimized by www.ImageOptimizer.net

Prebióticos: Tomate, Pimiento, Arroz, Bayas de Giji, Menta.

Probióticos: Ajo negro y Salsa Tamari.

Activadores de Colágeno: Espardeñas, Magro de Cerdo, Aceite de oliva Virgen Extra.