Arròs a banda

Rendiment: 4 racions

Ingredients

Arròs

Arròs de gra redó — 400 g
Fumet de peix (alternativa al caldo de baix) (alternativa al caldo) — 800 ~ ml
Nyores — 2 u.
All — 4 dents
Tomaca picada — 100 g
Ceba xicoteta — 1 u.
Sepionet — al gust
Pebre roig dolç — 1 cullerada
Oli d'oliva — al gust
Sal — al gust
Safrà — al gust
Llimona — al gust
Allioli — al gust

Brou

Peix de roca variat — 1–1,5 kg
Creïlla — 300 g
Ceba — 500 g
Llorer — 1 fulla
All sense pelar — al gust
Aigua — al gust

Fumet de peix (alternativa al caldo)

Peix de roca o moralla — 600 g
Aigua — 800 ml
Ceba — 1 u.
Porro — 1 u.
Pastanaga — 1 u.
Api — 1 branca
All — 1 dent
Llorer — 1 fulla
Pebre negre en gra — 1 u.
Oli d'oliva verge extra — 1 cullerada
Suc de llimona — 0,5 cullerada
Julivert fresc — al gust
Sal — al gust

Passos

1. Bull en aigua la 300 g, la 500 g, l'al gust i el 1 fulla. Quan estiguen quasi fets, afig el 1 kg–1,5 kg i sal, i cobrix amb aigua si cal. Si preferixes partir d'un 800 ml ja fet, escalfa'l i salta't este pas i el següent.
2. Trau el peix amb la creïlla i la ceba i reserva'l: és la banda. Cola el caldo i tin-lo bullint al costat de la paella; n'ha de quedar el just per a coure l'arròs, perquè un caldo massa llarg ix sense substància.
3. Sofregix les 2 u. amb un poc d'al gust, trau-les i pica-les junt amb part de l'4 dents. Reserva eixa pasta.
4. A la paella, amb l'al gust ben calent, sofregix uns alls i, abans que prenguen color, tira el 100 g, la 1 u. picada i el al gust. Remena i suma la pasta de nyora.
5. Afig l'400 g, barreja'l bé amb tot, espolvoreja el 1 cullerada i el al gust i aboca de seguida el caldo bullint, repartint el gra per tota la paella.
6. Cou a foc viu al principi i vés-lo baixant a mesura que el gra s'asseca. Una vegada tirat el caldo, no remenes. Tin un poc de caldo bullint a mà per si l'arròs es queda sec abans d'hora.
7. Retira del foc i deixa reposar uns minuts abans de servir.
8. Servix l'arròs amb quarts de al gust i un toc d'al gust al costat. El peix, sense espines i amb la seua creïlla i la seua ceba, va en una altra font, amanit amb allioli o una altra salsa.

Fonts

J. Martí Domínguez, Els nostres menjars: arròs a banda (web de Vicent Baldoví, uv.es): https://www.uv.es/baldovi/cuina/arrossos.htm

Arroz a banda (Turespaña, spain.info): https://www.spain.info/es/receta/arroz-banda/

Arroz a banda (Directo al Paladar): https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-arroces/arroz-a-banda-receta-tradicional-valenciana

Receta tradicional del arroz a banda (València Turisme, Diputació de València): https://turisme.dival.es/receta/arroz-a-banda/

Alicante, gastronomía y producto (Turismo de Alicante, 2022): https://alicanteturismo.com/wp-content/uploads/2024/06/GUIA-ALICANTE-PRODUCTO-GASTRONOMIA-2022.pdf

Arroz a banda (Wikipedia, suport per als noms a Múrcia): https://es.wikipedia.org/wiki/Arroz_a_banda