Arròs amb carxofes i seitons

Rendiment: 4 racions

Ingredients

Arròs

Arròs — 320 g
Caldo de verdures casolà — 1,5 ~ l
Carxofes de la Vega Baixa — 4 u.
Faves — 100 g
Creïlles noves — 100 g
Tomaca pelada — 150 g
All tendre — 80 g
Safrà — al gust
Oli d'oliva verge extra — al gust
Sal — al gust

boquerones

Seitons nets — 400 g
Sal per als seitons — al gust

Passos

1. Neteja d'espines els 400 g, fes-ne filets i deixa'ls en al gust uns 30 minuts: així agafen consistència i no es trenquen en cuinar-los.
2. A la paella, amb l'al gust, sofregix les verdures per duresa: primer la 100 g tallada a grills, després les 4 u., i per últim les 100 g i l'80 g.
3. Segella els seitons només un moment a la paella, junt amb les verdures, i lleva'ls.
4. Afig-hi la 150 g pelada i sofregix-la amb les verdures.
5. Aboca-hi el 1,5 l, posa'l a punt de al gust i deixa bullir.
6. Tira el al gust i l'320 g, col·loca els seitons damunt de l'arròs i cou a foc fort.
7. Baixa el foc al mínim i deixa que s'acabe de fer.
8. Apaga el foc i deixa reposar abans de servir.

Fonts

Arroz con boquerones y alcachofas de la Vega Baja del Segura, receta 6 del Recetario de Convega: https://convega.com/wp-content/uploads/2026/05/Recetario.pdf

Convega, Consorcio para el Desarrollo Económico de la Vega Baja: https://convega.com/

Paella d'hivern, en Els nostres menjars (J. Martí Domínguez), text arreplegat a la web de Vicent Baldoví (uv.es): https://www.uv.es/baldovi/cuina/arrossos.htm