Arroz a banda

Rendimiento: 4 raciones

Ingredientes

Arroz

Arroz de grano redondo — 400 g
Fumet de pescado (alternativa al caldo de abajo) (alternativa al caldo) — 800 ~ ml
Ñoras — 2 ud
Ajo — 4 dientes
Tomate picado — 100 g
Cebolla pequeña — 1 ud
Sepionet — al gusto
Pimentón dulce — 1 cda
Aceite de oliva — al gusto
Sal — al gusto
Azafrán — al gusto
Limón — al gusto
Allioli — al gusto

Caldo

Pescado de roca variado — 1–1,5 kg
Patata — 300 g
Cebolla — 500 g
Laurel — 1 hoja
Ajo sin pelar — al gusto
Agua — al gusto

Fumet de pescado (alternativa al caldo)

Pescado de roca o morralla — 600 g
Agua — 800 ml
Cebolla — 1 ud
Puerro — 1 ud
Zanahoria — 1 ud
Apio — 1 rama
Ajo — 1 diente
Laurel — 1 hoja
Pimienta negra en grano — 1 ud
Aceite de oliva virgen extra — 1 cda
Zumo de limón — 0,5 cda
Perejil fresco — al gusto
Sal — al gusto

Pasos

1. Hierve en agua la 300 g, la 500 g, el al gusto y el 1 hoja. Cuando estén casi hechas, añade el 1 kg–1,5 kg y sal, y cubre con agua si hace falta. Si prefieres partir de un 800 ml ya hecho, caliéntalo y sáltate este paso y el siguiente.
2. Saca el pescado con la patata y la cebolla y resérvalo: es la banda. Cuela el caldo y tenlo hirviendo al lado de la paella; ha de quedar el justo para cocer el arroz, porque un caldo demasiado largo sale desustanciado.
3. Sofríe las 2 ud en un poco de al gusto, sácalas y pícalas junto con parte del 4 dientes. Reserva esa pasta.
4. En la paella, con el al gusto muy caliente, sofríe unos ajos y, antes de que tomen color, echa el 100 g, la 1 ud picada y el al gusto. Dale vueltas y suma la pasta de ñora.
5. Añade el 400 g, mézclalo bien con todo, espolvorea el 1 cda y el al gusto y vierte enseguida el caldo hirviendo, repartiendo el grano por toda la paella.
6. Cuece a fuego vivo al principio y ve bajándolo a medida que el grano se seca. Una vez echado el caldo, no remuevas. Ten un poco de caldo hirviendo a mano por si el arroz se queda seco antes de tiempo.
7. Retira del fuego y deja reposar unos minutos antes de servir.
8. Sirve el arroz con cuartos de al gusto y un toque de al gusto al lado. El pescado, desespinado y con su patata y su cebolla, va en otra fuente, aliñado con allioli u otra salsa.

Fuentes

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, apoyo para los nombres en Murcia): https://es.wikipedia.org/wiki/Arroz_a_banda