



2°Cocina
Estefanía Mireya Millán
Lidia Lara
Yenifer Mendoza

Arroz negro

ÍNDICE

- ❖ Definición de la receta.
- ❖ Antecedentes históricos de la receta.
- ❖ El presente de la elaboración.
- ❖ La elaboración en el entorno social, geográfico y cultural.
- ❖ Materia prima necesaria.
- ❖ Física y química de la receta.
- ❖ Recetas de otros cocineros.
- ❖ Recetas de redes sociales.
- ❖ Propuesta de la receta.
- ❖ Fotos.
- ❖ Montaje y presentación.

1. DEFINICIÓN DE LA RECETA O PROPUESTA GASTRONÓMICA

El arroz negro es un plato de arroz seco, cocinado en paella o en cazuela de barro, de aspecto y sabor característicos que lo diferencian del arroz a banda. La base esta compuesta por el sofrito (ajo, cebolla, pimiento, tomate), sepia y calamar, se le añade un fumet junto con la tinta o con la tinta natural del calamar que desprende el propio animal es lo que le da el color tan característico.

Podríamos decir que el arroz negro con sepia y alioli es un plato que no debe faltar en ningún recetario, siempre se pueden variar algunos ingredientes, gambas, rape u otros pescados y mariscos, según nuestros gustos o los productos de temporada que encontremos en el mercado.



El Arroz Negro es un plato tradicional de la cocina valenciana, con una preparación bastante sencilla y rápida. Es un plato muy nutritivo, gracias a la variedad de ingredientes que lo componen.

2. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DEL ARROZ NEGRO

El origen del arroz llega hasta el delta del río Ganges, que se extiende desde el norte de la India hasta Bangladesh. Fueron los árabes los que aprendieron cómo cultivarlo, y al llegar a España con su espíritu invasor, allá por el siglo VIII, trajeron el arroz consigo y junto a él su técnica de cultivo.

Todo comenzó en la zona pantanosa de la Albufera, en Valencia, y es allí donde este cereal adquiere su identidad culinaria.

A principios del siglo XX, la expansión del cultivo del arroz llegó hasta Calasparra, en Murcia, donde se cultiva un tipo de arroz del mismo nombre. Por su situación geográfica, el arroz valenciano y el de Calasparra conforman el 15% de la producción nacional de arroz.

A mediados del siglo XX, la producción se extiende hacia las marismas del Guadalquivir hasta el punto de convertir Sevilla en la primera productora de arroz de grano largo de España destinado a la exportación. Las marismas de Don Benito, en Extremadura, alberga junto con las de Sevilla, el 60% de la producción nacional.

La etiqueta "Denominación de Origen" ha sido entregada a los arroces de Valencia y de Calasparra, mientras que el del Delta del Ebro ha conseguido la denominación de "Indicación Geográfica Protegida", lo cual nos indica la calidad del arroz que se cultiva en tierras españolas.

El arroz negro es un plato estrechamente relacionado con la **paella** y arroz a banda, pues usa pescado y marisco como ingredientes, pero tiene su sabor y apariencia propios, que lo hacen muy característico, a pesar de que se usan métodos similares y la típica paella española para cocinarlo.

La paella es casi con toda seguridad uno de los platos más populares y apreciados fuera de nuestras fronteras, el ingrediente principal de la paella es el arroz, gran fuente de hidratos de carbono.

Éste se acompaña con marisco, que va a aportar gran cantidad de proteínas con un alto valor biológico, así como multitud de vitaminas y minerales.

El marisco contiene grandes e importantes dosis de colesterol, por lo que personas con problemas de hipercolesterolemia deberán moderar su consumo.

Datos nutricionales del arroz blanco:

- Calorías: 366 Kcal. /100 gr.
- Proteínas: 6.6 gr. / 100 gr.
- Grasas: 0.9 gr. / 100 gr.
- Hidratos de carbono: 81.6 gr. / 100 gr.
- Índice glucémico (IG): 70

Lo que le da su apariencia al arroz negro es la tinta natural del calamar. Esto también le da su nombre al plato, que se llama 'arroz negro'.

De todas formas en España casi todos los restaurantes usan el ingrediente natural y adecuado.

Hay dos maneras de conseguir tinta de calamar:

- Comprar calamares frescos y extraerles la tinta.
- Se pueden encontrar en conserva.

El arroz negro es originario de **Castellón (Valencia)** y **Cataluña (Tarragona)** donde hay una importante tradición arrocer.

De hecho, el plato se encuentra en la mayor parte de zonas costeras de España.

Su origen en Cataluña se extiende a todo el litoral levantino, especialmente en Palafrugell y Tarragona.

Por supuesto que su origen es marinero 100%, se supone que cuando traían a puerto una buena pieza la aprovechaban para hacer este arroz.

Este plato también se prepara en otros lugares del mundo, como en las islas caribeñas de Cuba y Puerto Rico. Allí el plato se conoce como 'arroz con calamares'.

Al igual que muchos otros platos, su preparación ha dependido históricamente de los ingredientes disponibles, por lo que no existe una ciencia exacta. A pesar de esto, se suele usar calamar y su tinta, sepia y gambas, y verduras como cebolla y ajo.

El arroz negro se suele servir con la salsa de ajo española, el alioli, como la gran parte de los platos de arroz que encontrarás en Cocina Española.

El ajo de la salsa va muy bien con el arroz con ajo, y mantiene el plato húmedo.

En Andalucía:

El arroz negro es cocinado en principio con peces de roca y moluscos; primero en cazuelas de barro y posteriormente en paelleras, sin olvidarnos de los melosos con cebolla en sartenes hondas.

Originario de Italia y asentado como plato tradicional en toda la costa mediterránea, llegando y quedándose "a vivir" en Andalucía donde nuestros cocineros lo han ido acoplado y dándole ese toque diferencial que supone el integrar nuestros productos de la huerta y el mar.

Indiscutible e indispensable ya; tanto en la costa Malagueña como en el Puerto de Santa María lo ofrecen con Chopitos, Pulpo, Sepia y Uvas Pasas en Málaga.

Con Pez Limón, Almejas de Carril, Langostinos en El Puerto y con bastante Tomate y Pez Raya en Conil

No confundir con la variedad Venere, que es un arroz exótico proveniente de China

3. EL PRESENTE DE LA ELABORACIÓN

El origen del **arròs negre** es valenciano al igual que la paella aunque también es muy popular en la costa mediterránea tanto valenciana como catalana e incluso en la costa italiana con su **Riso al nero di seppia**.

La receta del arroz negro original es bastante sencilla ya que cuenta con dos ingredientes principales, los calamares y las gambas; además de un caldo de pescado muy sabroso, un picadillo de perejil y ajo y un sofrito de tomate con cebolla.

Si, el arroz negro suele tener, a diferencia de la paella y otros arroces, cebolla en la preparación del sofrito. También se puede utilizar sepia en vez de calamares, que suele quedar muy tierna.

En el mundo de la paella y los arroces españoles y mediterráneos, el arroz negro, es un plato que tiene bien ganada su reputación en el mundo de los arroces por su distintivo sabor a mar, por su atractivo color negro que es poco común en la cocina y por el buen conjunto que hacen el arroz, las gambas, los calamares y su tinta.

Es un plato más sencillo de lo que se cree, además elegante, delicioso y divertido de preparar.

También se conoce este plato simplemente como arroz negro.

Se trata de una versión de paella que se caracteriza, como su propio nombre indica, por el color negro que adquiere el arroz al cocinarse debido a la tinta de calamar que se usa en su elaboración, que no solamente le da un color oscuro sino que además le da un aroma muy característico de mar.

Este arroz negro también es tradición realizar en paella (o paellera).

El arroz negro terminado se sirve acompañado de un buen alioli y si quieres unos gajos de limón. Actualmente hay muchas variaciones del arroz negro como Arroz Negro con Chipirón y Espuma de Alioli de Albahaca, Arroz negro de mejillones, arroz negro con pulpo y alioli de azafrán, etc.

4. LA ELABORACIÓN EN EL ENTORNO SOCIAL, GEOGRÁFICO Y CULTURAL

El arroz negro es un plato cocinado que se sirve sin caldo, solo el arroz y sus ingredientes característicos. Las diferentes especialidades provienen de la adición de los diferentes condimentos e ingredientes, ya sean calamares, sepia, etc. El color negro se asocia a la tinta del calamar y por ello se asocia a platos marineros/as, aunque esto, en realidad no es cierto. Existen otros tipos de arroces, con bogavante, caldosos, del ``señorito'', etc. Es recomendable comerlo recién hecho. Lo mejor es servir en pequeñas porciones para saborear correctamente los diferentes matices que le dan las especias.

Es un plato que aparece en diversas zonas del litoral mediterráneo.

Sitios típicos donde podemos encontrar este famoso plato es:

- Torrevieja.
- Guardamar.
- Villajoyosa.
- Santa pola.

Propio también del litoral mediterráneo norte, es decir en Cataluña (se come mucho en lugares muy característicos, por ejemplo en la Villa de Palafrugell).

Uno de los alimentos fundamentales en prácticamente cualquier gastronomía, es el arroz. Es un cereal muy consumido en todo el mundo , sobre todo en la asiática. Es el segundo cereal más producido a nivel mundial, tras el maíz, aunque se considera el más importante para la alimentación para la especie humana, ya que aporta gran cantidad de calorías a nuestra dieta, siendo además un alimento de una fase y producción de coste bajo. Aunque el origen del empleo del uso del arroz en la dieta no está del todo confirmado, ya que hay indicios que hace dudar a los investigadores, lo que sí está claro es que su origen tuvo lugar entre india y china. Existen más de diez mil variedades de arroz, que varían tanto la forma que tiene su grano como su contenido en almidón, lo que hace que su cocción sea muy diferente según la variedad del mismo.

5. LA MATERIA PRIMA NECESARIA

El arroz que vamos a utilizar para esta elaboración es un arroz de grano corto, los granos tiene una longitud media inferior a 5,2 mm. Es un arroz pequeño que se cuece rápido y adquiere una textura cremosa, pues absorbe mucha agua. Además de las variedades de este grupo son júcar, bahía o bomba que son los arroces preferidos para las paellas.

Variedades de arroz:

- *Bahía*: comercializado con la **I.G.P. Arroz del Delta del Ebro y la DO arroz de valencia**.
- Senia.
- Júcar.
- Bomba: con la **D.O. arroz de Valencia y de Calasparra**.

Procesos del arroz.

1. Cultivo de arroz en la Albufera de Valencia

El cultivo del arroz es uno de los cultivos de regadío más característicos y de mayor tradición del Parque Natural de la Albufera. Es, de hecho, el más importante para la agricultura de la zona. La lista de municipios donde se cultiva arroz es: *Albal, Albalat de la Ribera, Alfafar, Algemesí, Beniparrell, Catarroja, Cullera, Masanasa, Sedaví, Silla, Sollana, Sueca y Valencia*.

2. Proceso tradicional de cultivo

El proceso tradicional del cultivo del arroz en la Albufera, es la necesidad de trasplantar el arroz de un campo de cultivo a otro casi a la mitad del proceso.

3. La Siembra

El cultivo tradicional del arroz abarcaba un año completo. Se iniciaba en pleno invierno con la siembra de forraje en un campo de cultivo que meses después se convertía en el 'planter'. En marzo, se filtraba con la tierra sobre la que se había sembrado con el fin de enriquecerla. Los agricultores hacían los márgenes del 'planter' con el fin de que el agua quedara retenida dentro del mismo. Colocaban barro en los márgenes y utilizaban un caballo para 'patearlo'. Una vez hechos los márgenes, las balsas que conformaban los márgenes del 'planter' se cubrían de agua. Se utilizaba entonces una 'entauladora de ganivets' tirada por un caballo que daba vueltas a la tierra mezclándose con el agua hasta hacer de ella un barro fino. Con todo el proceso anterior, el 'planter' quedaba preparado para la siembra del arroz. El 'barrejat' consistía en repartir las semillas 'a voleo' por el campo, con el fin de que quedaran esparcidas de forma suficientemente uniforme.

En el período de marzo a mayo, el agua estancada del 'planter' se va calentando gradualmente favoreciendo su germinación pero también la aparición de toda una serie de microorganismos (insectos y plantas) que son perjudiciales para su desarrollo. El agricultor debía vigilar constantemente el 'planter' a fin de eliminarlos. Actualmente la utilización de toda una serie de sustancias químicas evitan el desarrollo de estos microorganismos lo que facilita mucho la tarea del agricultor.



4. La Plantada.

Hacia el mes de mayo el tallo del arroz sembrado ya había crecido entre 30-40 cm y es el momento de proceder a arrancarlo. Los arrancan y los reúnen en 'manojos', formando con ellos 'haces' de arroz de un tamaño de 30-40 cm de diámetro. Posteriormente, limpias de barro, se las trasladaba desde el 'planter' al campo arrozal donde los tallos serán replantados. Poco antes de arrancar el 'planter', se iniciaba el proceso de preparación de los campos a los que se trasplantaría el arroz. Hacia febrero los campos empezaban a secarse y se procedía a labrarlos mediante la 'xaruga' (herramienta de la que tira un animal o dos que permite labrar tierras compactas). Tras lo que se iniciaba en ellos el mismo proceso realizado para preparar el 'planter': se inundaban los campos, y se mulluraba la tierra y el agua produciendo un barro fino. A partir de ese momento se procedía a la 'plantada' del arroz. Las 'garbas' de arroz procedentes del 'planter', se repartían uniformemente por todo el campo y luego se encargan de replantar los tallos de arroz. Con el calor de la primavera el arroz crece de forma muy rápida. Pero se ha de tener mucho cuidado en esta época del año porque también se produce el crecimiento de otro tipo de plantas que son perjudiciales para el arroz.



5. La siega.

Llegados a inicios del mes de septiembre, la espiga ya ha crecido y es el momento de la recolección. Siegan el arroz a mano con una hoz. Conforme se siega van haciendo garbas con las espigas de arroz. Estas se colocaban sobre aquellas partes húmedas de las mismas garvas de forma que no tocaban el agua. Este un proceso muy pesado que precisaba además ser muy rápido, ya que este período es de mucha humedad y se corre el peligro de que se produzcan tormentas que podrían inundar el arroz recién cosechado humedeciendolo. Si esto ocurría se debía esperar a que se secaran las garbas en el campo pudiendo ocurrir que con el calor germinase de nuevo lo que lo haría inútil.



6. La Trilla

Las garbas eran transportadas hasta el 'sequer', allí se procedía al trillado del arroz. (consiste en separar el grano de arroz de la espiga). Cuando el grano quedaba separado se sacaba la paja y se quedaba sólo el arroz para que pudiera recogerse. Un último proceso permitía separar los granos buenos de las 'cáscaras' y las pequeñas pajitas que podían haber quedado. Para lo cual se procedía a la 'aventa' del arroz, que consistía en la utilización del gasoil como fuente de energía permitiendo la utilización de trilladoras móviles que se desplazaban hasta los 'sequers' y allí mismo trillaban el arroz.



7. El Secado y Almacenado

El secado del arroz consistía en escamparlo mediante un 'rascle' a lo largo de toda la era. Con una 'llauradora' se hacían surcos a la superficie extendida de arroz de manera que los rayos del sol incidieran sobre una superficie de exposición mayor. La 'llauradora' se pasaba en distintas direcciones a lo largo del día para permitir un buen secado.

Una vez secado se amontonan en montones grandes mediante la 'truxilla' que era tirada por un caballo. Tras amontonar el arroz ya podía ser recogido y almacenado en un granero. Es muy importante el secado del arroz porque de no secarse bien podría producirse un proceso de fermentación que compactaría el arroz estropeándolo. Si esto ocurría había que esparcirlo de nuevo para ventilarlo, secándolo de nuevo. Si el traslado del arroz para su almacenamiento, tras amontonarlo, no era posible se procedía a taparlo con lonas para evitar que si llovía se mojara. Durante todo este proceso el agricultor seleccionaba el mejor arroz para utilizarlo en la 'barrexà' de la cosecha del año siguiente. A lo largo del año el resto del arroz se vendía, a excepción de una parte, el 'cupó' que se destinaba al sindicato arrocero. El 'cupó' era una especie de impuesto que cobraba el estado a través de dicho sindicato.



8. El Molido

El último proceso para que el arroz llegue al público y sea apto para el consumo es molerlo. Moler el arroz consiste en separar la cáscara del grano. Una vez retirada la cáscara, queda un grano de un cierto color pardo. Este grano es el denominado hoy en día arroz integral. A este grano todavía se le ha de quitar una primera capa que aunque tiene muchas vitaminas también contiene mucho almidón. Una vez pulido este grano ya obtenemos ese grano de arroz de color blanco que se vende para el consumo.



6. LA FISICA Y QUIMICA DE LA RECETA

La tinta de cefalópodo es un pigmento oscuro que libera en el agua la mayoría de especies de cefalópodos, por lo general como un mecanismo de defensa.

Su color oscuro se debe a su componente principal, la melanina.

Cada especie de cefalópodo produce tintas de color ligeramente diferente, por lo general, los pulpos producen de tinta negro, tinta de calamar es de color azul-negro y tinta de sepia es de color marrón.

Composición química

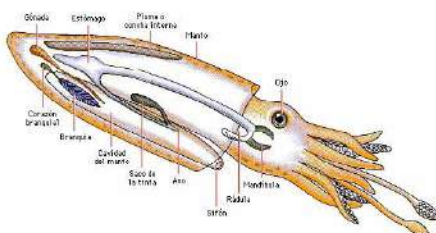
Cefalópodo de tinta contiene una serie de productos químicos en una variedad de diferentes concentraciones, dependiendo de la especie. Sin embargo, sus principales componentes son la melanina y el moco. También puede contener, entre otras cosas, la tirosinasa, la dopamina y la L-DOPA, y pequeñas cantidades de aminoácidos, incluyendo taurina, ácido aspártico, ácido glutámico, alanina y lisina.

El uso por los humanos

El uso moderno de tinta de cefalópodo se limita generalmente a la cocina, donde se utiliza como un colorante para alimentos y aromatizante, por ejemplo, en pastas, arroces y salsas.

La tinta se extrae de las bolsas de tinta durante la preparación de la cefalópodo muertos, por lo general calamar, y por lo tanto no contiene moco.

Estudios recientes han demostrado que la tinta de cefalópodo es tóxico para algunas células, incluyendo las células tumorales.



Es un plato emblemático del este de España, el arroz negro comparte muchos supuestos padres, aunque ninguno mayoritariamente aceptado. Donde sí hay coincidencia de opiniones es en su origen, tanto en lo referente al lugar, en el Mediterráneo, como en lo referente a los autores iniciales, los pescadores, los mismos que han promovido y perfeccionado casi todos los platos que se fundamentan en el pescado.

La polémica surge a la hora de concretar a los pescadores que inventaron el **arroz negro**. Es entonces cuando los pescadores del Grao de Castellón, de Alicante y de Tarragona se disputan la primacía de haber sido ellos los primeros.



El calificativo “negro”, lo que confiere singularidad a este plato y a la vez un toque de misterio, le viene dado por el color del arroz. Es gracias a un elemento tradicional, la **tinta de la sepia o del calamar**, con lo que el arroz se ennegrece y aumenta la potencia de su predominante sabor a pescado.

Dato de Interés:

Investigadores extremeños han localizado poblaciones de arroz negro en parcelas de Hernán Cortés, Vegas Altas y Logrosán, por lo que para 2011 se han planteado el objetivo de seguir su evolución y estudiar "la relación entre la diversidad de arroz salvaje y el historial de las parcelas donde las diferentes muestras fueron tomadas".

Se trata de asunto "llamativo" para los investigadores, ya que el arroz negro "es una especie de arroz salvaje diferente a todas las demás", según ha explicado la doctora María Dolores Osuna, investigadora principal del proyecto 'Control de malas hierbas en los campos de arroz de Extremadura' durante la campaña 2009-2010.

7. LAS RECETAS DE OTROS COCINEROS

1. “Arroz negre.” Salvat Editores, S.A, 1974.

El recipiente de cocción es una cazuela de barro, lleva un ingrediente de más que es el pimiento o alcachofas, también lleva vino rancio seco. Para servir: esparcir por encima 4 o 5 cucharadas de alioli sin huevo, hecho con tres dientes de ajo, 1 decilitro de aceite y un poquito de sal, bien deshecho pero sin montar.

2. “Las recetas de la abuela.” Escuela de cocina.

Explica el caldo de pescado con cebolla, apio, zanahoria, cabeza de rape, merluza o pescado de roca y sal. Se termina de cocer en el horno a temperatura medio alta 180°C

3. “100 recetas fáciles.” Clara San Millán

En esta receta se le añaden dos ingredientes almejas y langosta.

4. “100 maneras de cocinar arroz.” Baintet editorial.

- Arroz negro con calamares y alioli (Eva Arguiñano)

Esta receta en su sofrito no lleva pimiento rojo ni verde. También lleva una copa de vino blanco. Se sirve acompañado de aros de calamar salteados y alioli.

- Arroz negro con tiras de sepia (Karlos Arguiñano)

Esta receta no lleva tomate en su sofrito. No va acompañado con alioli, solo decorado con cebollino.

- Arroz negro con aros de calamar frito (Ramón Roteta)

La tinta va junto con un poco de vino blanco y caldo de pescado.

Se saltea zanahoria y calabacín en una sartén aparte y se reserva.

Sirve en un molde el arroz y pon encima la verdura. Desmonta el molde y coloca los aros de calamar encima de la verdura. Salsea con la salsa de tomate. Se puede acompañar con un buen alioli.

8. RECETAS DE LAS REDES SOCIALES

Podemos encontrar el arroz negro en diferentes zonas de España elaborados de diferente forma o cambiando algunos ingredientes:

- **Sevilla:** Elaborado totalmente diferente, en vez de pescado utilizan carne y a su vez caldo de pollo (carne de pollo, carne de conejo y costillas de cerdo).
- **Cádiz:** Elaborado con ingredientes destacables como pez limón, chocos y pimiento rojo de asar, entre otros.
- **Cataluña:** Se denomina Arroz Negro del Empordà elaborado con ingredientes como salchichas, costillas de cerdo, calamares, alcachofas, entre otros.
- **Baleares:** También es un plato típico y se elabora de manera tradicional aunque con un toque de hierbas aromáticas y ñora.
- **Valencia:** Se elabora con mejillones, gambas, calamares y con un toque de pimentón dulce.

9. PROPUESTA DE LA RECETA

FICHAS TÉCNICAS:

NOMBRE: Arroz negro

PAX: 25

INGREDIENTES	CANTD	PRECIO	COSTE
Arroz bomba	1.5 Kg.	1.52€/kg	2.28€
Fumet	3.5 l.	-	-
Tinta de calamar	20 paquetes (80 gr.)	3.85€/90 gr.	3.42€
Langostinos	25 piezas	8.55€/52-58 piezas	3.68€
Mejillones	25 Uds.	1.88€/kg (12 Uds)	3.91€
Jibia	320 gr.	7€/kg	2.24€
Ajo	3 dientes (6 gr.)	3€/kg	0.018€
Cebolla	2 Uds (670 gr.)	0.60€/kg	0.40€
Pimiento verde	2 Uds (100 gr.)	2€/kg	0.20€
Tomate	4 Uds (450 gr.)	1€/kg	0.45€
Pimiento rojo	½ Ud. (200 gr.)	2€/kg	0.40€
A.O.V.E. y sal	c/s	-	-

COSTE TOTAL:16.99€	PRECIO UNITARIO: 16.99/25= 0.68€/pax	PVP:
---------------------------	---	-------------

PROCESOS:

1. Elaborar el sofrito en la paellera:
 - Añadir el A.O.V.E. y la sal.
 - Añadir el ajo en brunoise sin que tome color, la cebolla se añadiría a continuación en brunoise.
 - Añadir el pimiento cortado en brunoise y rehogar.
 - Añadir el tomate previamente rallado o escaldado y cortado en brunoise.
 - Rehogar.
2. Una vez elaborado el sofrito, añadir la jibia.
3. Una vez que esté tierno, añadir el arroz y marear.
4. Cuando esté todo mezclado, añadir el fumet previamente mezclado con la tinta y sazonado.
5. Dejar que hierva, una vez que haya hervido durante 10 minutos a fuego medio fuerte.
6. Los próximos 8 min. a fuego lento.
7. Pocos minutos antes de apartar añadir los mejillones.
8. Por último añadir los langostinos y almejas.

OBSERVACIONES:

- Dejar reposar el arroz unos 5 minutos.
- El tiempo aproximado de cocción de un arroz es de unos 15 minutos.
- El punto ideal del arroz es aquel que representa la parte exterior del grano blanda y interior al dente, es decir con cierta resistencia al morder.
- Usar de 2 a 2,5 veces la cantidad de líquido (en este caso fumet) respecto del arroz.

NOMBRE: Alioli de lactonesa

PAX: 25

INGREDIENTES	CANTD	PRECIO	COSTE
Leche entera	250 ml.	1€/l	0.25€
Ajo	1 diente (2 gr.)	3€/kg	0.015€
Aceite de girasol	500 ml.	1€/l	0.5€
Zumo de limón	1 Ud. (50 gr.)	1.50€/kg	0.075€
Sal	c/s	-	-

COSTE TOTAL: 0.84€

PRECIO UNITARIO:
0.84/25=0.033€/pax

PVP:

PROCESOS:

1. En una jarra añadir la leche y el ajo troceado.
2. Ir añadiendo poco a poco el aceite mientras emulsionamos.
3. Intentamos conseguir una textura correcta sin tener un exceso de batido ya que podríamos cortarla.
4. Sazonar a gusto

OBSERVACIONES:

NOMBRE: Aceite de perejil

PAX: 25

<i>INGREDIENTES</i>	<i>CANTD</i>	<i>PRECIO</i>	<i>COSTE</i>
Perejil fresco	c/s	-	-
A.O.V.E.	250 ml.	3.50€/l	0.87€

COSTE TOTAL: 0.87€	PRECIO UNITARIO: $0.87/25=0.35\text{€/pax}$	PVP:
---------------------------	---	-------------

PROCESOS:

1. Escaldar durante 1-2 minutos y pasar a agua fría con hielo (ayuda a fijar el verde).
2. Pasa por el chino y escurrir muy bien.
3. Triturar con el aceite.

OBSERVACIONES:

10. FOTOS

1º Se comienza con los ingredientes del sofrito para la elaboración del arroz:



- Teniéndolo todo cortado (ajo, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, tomate y jibia).



Arroz negro

- Se realiza el alioli con antelación, para mantenerlo frío.



2º El método de cocinar que se va a utilizar es con bombona de butano en un rosco de gas. Con una paellera de tipo Valenciana.



Arroz negro

3° Se empieza con la elaboración del arroz:

- Se sofrien los ajos y la cebolla, con un chorrito de aceite de oliva . A la vez regulando el fuego para que no se queme.



- A continuación se añade el pimiento rojo y verde. Una vez caído se añade el tomate rallado junto con el pimiento seco que se había hidratado previamente y sacado su carne.



Arroz negro

- Cuando el sofrito está hecho, se añade la jibia y después el arroz. Se marea un poco el arroz para acto seguido añadir el fumet con la tinta de calamar (en su caso de sepia) y sazonarlo.



- Se añade el fumet con la tinta, dejar que hierva durante 10 minutos a fuego medio fuerte y los últimos 8 minutos a fuego lento.



- Pocos minutos antes, se añade los mejillones. Por último se añade los langostinos y las almejas.



4° Para el emplatado se utiliza estos platos en el que se presenta el arroz negro junto con el alioli.



11.MONTAJE Y PRESENTACION



Arroz negro



Arroz negro

CONCLUSIONES Y OPINIONES

Fue una gran experiencia poder además de investigar la receta, tener la oportunidad de elaborarla en clase y poner en práctica todo lo que hemos buscado de información.

Trabajamos en un ambiente cómodo y donde todas hemos podido aportar nuestras propias ideas, nos han facilitado además los utensilios necesarios para poder elaborarlo de la mejor manera posible y teniendo los ingredientes deseados.

Todos los compañeros pudieron degustar la receta y pasamos un día muy agradable.



BIBLIOGRAFÍA

www.recetolandia.com

<http://www.arroznegro.net/>

www.eladerezo.com

<http://cocidodesopa.blogspot.com.es/2011/05/arroz-negro-con-sepia-almejas-y-gambas.html>

<http://www.spanish-food.org/recetas-cocina-espanola/arroz-y-pasta-arroz-negro.html>

<http://www.cocina-familiar.com/arroz-negro-con-marisco/>

<http://cocinadeandalucia.blogspot.com.es/2014/06/arroz-negro-con-chipirones-del-puerto.html>

<http://cocina.facilísimo.com/paella-de-arroz-negro/3>

<http://www.arroznegro.net>

http://es.wikipedia.org/wiki/Cultivo_de_arroz_en_la_Albufera_de_Valencia

http://centrodeartigo.com/articulos-de-todos-los-temas/article_37542.html

www.gastrosoler.com

calamares4b.blogspot.com

<https://avueeltasconelgraodecastellon.wordpress.com/2014/03/11/arroz-negro-plato-tipico-del-grao-de-castellon/>

<http://www.20minutos.es/noticia/996795/0/>

<http://sevilla.abc.es/tusrecetas/recetas/andalucia/arroz-negro-de-carne.html>

<http://www.cosasdecome.es/recetas/pez-limon-con-arroz-negro-y-alioli-del-restaurant-el-arriate/#.VFkuZjSG9rs>

<http://www.catalunya.com/-26-1-5?language=es>

<http://ocio.diariodemallorca.es/gastronomia/cocina-mallorquina/gas-4648-arroz-colladet-sepia-sopa-tostada.html>

http://www.comarcarural.com/valencia/recetario/arroces_secos/arroznegro.htm