

## ARROCES-RICES AND PAELLA



ARROZ A BANDA	SEAFOOD RICE
ARROZ "BONITO"	"NICE RICE" (with southern bonito)
ARROZ CALDOSO DE NÉCORAS	SOGGY RICE WITH CRAB
ARROZ CON RAPE Y VERDURITAS	SMOOTHY RICE WITH VEGETABLES AND DOGFISH
ARROZ DE LA YAYA	GRANDMA'S RICE
ARROZ MELOSO CON VERDURAS Y GATET	BLACK RICE WITH SQUID
ARROZ NEGRO CON RAPE, CALAMAR Y GAMBAS	RICE WITH MONKFISH AND VEGETABLES
FIDEUÀ	FIDEUÀ (seafood noodles with monkfish)
GAZPACHOS DE MERO	GROUPER FISH GAZPACHOS
PAELLA DE MARISCO	SEAFOOD PAELLA

## ARROZ A BANDA

### Ingredientes para 4 personas

500 g. de arroz  
1,5 kg. de morralla (pescado para caldo)  
2 ñoras  
2 tomates,  
2 cabezas de ajos  
1 vaso de aceite de oliva  
2 pimientos  
Azafrán y sal

### ELABORACIÓN

Freír en una sartén honda los pimientos, ajos y tomate. Añadir agua, la morralla y el azafrán junto con la ñora picada. Se deja hervir una hora con lo que obtendremos el fondo o caldo tras colar por un chino. En caso de hacer primero el "caldero", no será necesario este primer paso.

Se pone una paellera al fuego y con dos cucharaditas de grasa del caldo se sofríe el arroz. Luego se agrega el fumé necesario dejando hervir 20 minutos, con lo que el "a banda" estará listo para servir.

## SEAFOOD RICE (arroz a banda)

### Ingredients for 4 people:

0.5 kg. of rice  
1.5 kg. 'morralla' - small fish, usually used to make stock  
2 ñora peppers (a type of dried red pepper, named after a town in Murcia)  
2 tomatoes  
3 cloves of garlic  
1 cup of olive oil  
Saffron and salt  
2 red peppers

### PREPARATION

Fry the peppers, garlic and tomato in a deep frying pan. Add water, the 'morralla', and the saffron, together with the chopped ñora peppers. Leave to boil for an hour, and drain what is left to obtain the stock. If you have already prepared another dish and have stock, this first stage is not necessary.

Place a 'paellera' (paella dish) on the heat, and add two teaspoons of oil and lightly fry the rice. Once fried, add the stock as necessary, and leave to boil for 20 minutes, with which the 'arroz a banda' will be ready to serve.

## ARROZ "BONITO"

### Ingredientes para 4 personas

400 g. de bonito en rodajas  
4 ñoras verdes  
1 pimiento rojo  
2 tomates maduros rallados  
400 g. de arroz  
Caldo de pescado  
Aceite  
Sal

### Para el caldo

1 Kg. de morralla  
2 l. de agua  
2 ñoras secas  
1 cabeza de ajo  
2 tomates maduros rallados  
1 dl. aceite  
1 cucharadita de colorante  
15 g. sal

### ELABORACIÓN DEL CALDO

En una olla se fríen las ñoras sin dejar que se quemen y se apartan. A continuación freímos la cabeza de ajos y los pimientos. Cuando el ajo empiece a dorarse se añade el tomate rallado y a los 3/4 minutos, añadimos el agua.

Cuando empiece a hervir se echa el pescado y se desespuma y a continuación se añaden las ñoras que habremos molido junto con la sal. Añadimos colorante y dejamos hervir a fuego lento durante 30 minutos.

TRUCO: este caldo es válido para cualquier arroz de pescado. Se puede hacer de más y luego congelar para utilizar en futuras paellas.

### ELABORACIÓN

Se sofríe el bonito y se aparta, luego sofreímos el pimiento y las ñoras y apartamos. A continuación añadimos el tomate rallado y un poco de sal. Lo rehogamos unos minutos.

Posteriormente ponemos el arroz y damos unas vueltas a todo el sofrito. En ese momento echamos el caldo de pescado en la proporción de 2,5 medidas de caldo por una de arroz y lo ponemos a fuego unos 15 minutos, después bajamos el fuego y añadimos el bonito, el pimiento y las ñoras. 5 minutos después tenemos la paella lista para servir.

## "NICE RICE" (stew with southern bonito tuna and farm vegetables)

### Ingredients for 4 people:

1 ripe tomato  
3 cloves of garlic  
1 ñora sweet red pepper  
1 kg southern bonito tuna  
1 onion  
50 g. cauliflower  
2 artichokes  
 $\frac{1}{2}$  pepper  
6 baby garlic  
400 g. rice  
1.5 litres water  
6 spoonfuls of oil  
Salt

### PREPARATION

Clean the fish; remove the head, spines and descale. Ensure the fillets are particularly clean.

Cut the vegetables into small slices, and the artichokes into eighths.

Sauté the ñora pepper and the garlic in a saucepan with a little oil, then remove. Then grind with a pestle and mortar to obtain a paste.

Saute the vegetables in the same pan, and once cooked, add the paste, ensuring to mix it well with the vegetables.

Add the water, and allow to cook for 10 minutes.

Once the vegetables are tender add the rice and cook for a further 15 minutes. Season as necessary.

Lastly, add the fish fillets, and leave to cook for a further 5 minutes. Remove from the heat and serve.

## ARROZ CALDOSO DE NÉCORAS

### Ingredientes para 4 personas

300 g. de arroz  
4 alcachofas en 4 trozos  
200 g. de sepia  
1 pimiento rojo  
150 g. ajos tiernos  
250 g. tomate rallado natural  
2 cucharadas picada  
4 nécoras  
2 l. de caldo de pescado  
aceite de oliva  
sal y colorante

### ELABORACIÓN

**Para la picada:** batir los siguientes ingredientes: 2 tomates asados, 2 ñoras fritas, una ramita de perejil, 2 ajos crudos y un chorrito de aceite de oliva.

**Para el caldo:** se hierven durante aproximadamente una hora, 1 kg. de morralla, hasta que el caldo reduzca y queden 2 litros.

En una cazuela apropiada, se sofríen los pimientos y se retiran. A continuación sofreímos las alcachofas y los ajos tiernos, retirando conforme se van haciendo. Rehogamos la sepia y retiramos también.

Posteriormente añadimos al aceite el tomate rallado, y cuando esté hecho, se añade el arroz junto con la picada, dando un par de vueltas hasta que coja color.

Añadimos el caldo (4 veces la cantidad de arroz), y cuando rompa a hervir, rectificamos de sal, echamos las nécoras abiertas y dejamos a fuego vivo entre 12 y 15 minutos.

**ESPECIE: LIOCARCINUS PUBER (nécora)**

## **SOGGY RICE WITH CRAB**

### **Ingredients for 4 people:**

300 g. rice  
4 sliced courgettes  
200 g. cuttlefish  
1 red pepper  
150 g. baby garlic  
250 g. natural grated tomato  
2 spoonfuls of "picada" a type of sauce  
4 crabs  
Colouring  
Salt  
Olive oil  
2 litres of fish stock

### **PREPARATION**

**To make the 'picada' sauce:** mix together the following ingredients: 2 roasted tomatoes, 2 fried ñora peppers, a sprig of parsley, 2 raw garlic cloves and a splash of olive oil.

**To make the fish stock:** Boil 1kg of small fish used to make stock (locally known as 'morralla') for around an hour, until it reduces and leaves you with 2 litres of stock.

Sauté the peppers in a saucepan, and then remove them. Next sauté the courgettes and baby garlic, and then remove from the pan. Next slowly fry the cuttlefish, and then remove this as well.

Following this, place the grated tomato in the oil, and once it is cooked, add the rice, along with the 'picada' sauce, and mixing together until it takes on the colour.

Add the fish stock (4 times the quantity of the rice), and when it starts to boil, season with salt as necessary. Add the open crabs and leave to cook on a high heat for 12 to 15 minutes.

## ARROZ CON RAPE Y VERDURITAS

### Ingredientes para 4 personas

400 gr. arroz  
2 alcachofas frescas  
100 gr. Habas peladas  
1 manojo de ajos tiernos  
1 pimiento rojo  
1 cola de rape mediana troceada a daditos  
10/12 gambas peladas  
1'5 l. de caldo de pescado  
2 dientes de ajo  
1 ñora frita y molida  
3 cucharadas de tomate frito  
3 cucharadas de aceite de oliva  
Una pizca de azafrán  
Sal

### ELABORACIÓN

En una paella sofreír con el aceite las verduras limpias y cortadas en trozos pequeños, reservándolas aparte.

Doramos el ajo y le añadimos la ñora y el tomate. A continuación ponemos el arroz y le damos unas vueltas incorporando el azafrán. Agregamos el caldo de pescado y cocemos a fuego fuerte. Cuando rompa a hervir, colocamos los tropezones de rape, las gambas peladas y las verduras. A media cocción, bajamos la intensidad del fuego, rectificamos de sal y dejamos cocinar hasta que seque por completo.

Podemos decorarlo con unas tiras de pimiento rojo frito.

## RICE WITH MONKFISH AND VEGETABLES

### Ingredients for 4 people:

- 400 g. rice
- 2 fresh courgettes
- 100 g. peeled beans
- 1 bunch of baby garlic
- 1 red pepper
- 1 monkfish filet cut into cubes
- 10/12 peeled prawns
- 1,5 litres fish stock (1 l. with usual rice)
- 2 cloves of garlic
- 1 ñora pepper, fried and ground up
- 3 spoonfuls of tomato puree
- 3 spoonfuls of olive oil
- A pinch of saffron
- Salt

### PREPARATION

Sauté the washed and diced vegetables in oil in a 'paella' dish, and set to one side.

Brown the garlic, and then add the ñora pepper and tomato. Next, add the rice, toss it a little whilst adding the saffron. Add the fish stock, and cook on a high heat. When it begins to boil, add the slices of monkfish, peeled prawns and vegetables. Halfway through cooking, lower the heat, and season as necessary. Continue to cook until it has completely dried out.

The dish can be decorated with slices of fried red pepper.



## ARROZ DE LA YAYA

### Ingredientes para 4 personas

200 g. gambita pelada  
250 g. mero troceado tamaño de un dado  
250 g. calamar mediano  
300 g. arroz  
2 cebollas medianas  
2 tomates rallados  
3 alcachofas troceadas  
1 pimiento rojo pequeño picado  
12 ajos tiernos troceados  
1/2 Kg. de pescado (morralla)  
3 l. de agua  
1 ñora  
2 dientes de ajo  
sal y azafrán  
aceite de oliva virgen

### ELABORACIÓN

Poner agua a hervir y añadir la morralla. Después de 15 minutos, apagar el fuego. En una cazuela aparte, añadir aceite y freír la ñora, apartarla para que se enfríe y después majarla. Añadir en el aceite la cebolla, el pimiento, los dientes de ajo y el tomate y sofreír 5 minutos. A continuación, en la misma cazuela, sofreír la verdura, la gambita, el mero y el calamar durante 3 minutos. Añadir a la cazuela litro y medio de caldo del pescado colado, la ñora, sal y azafrán. Dejar hervir 5 minutos, poner el arroz 10/15 minutos y probar.

**ESPECIE: EPINEPHELUS MARGINATUS (mero)**

## GRANDMA'S RICE

### Ingredients for 4 people:

200 g. small peeled prawns  
250 g. grouper fish, sliced to the size of a finger  
250 g. medium calamari  
300 g. rice  
2 medium onions  
2 grated tomatoes  
3 sliced artichokes  
1 small spicy red pepper  
12 spring or 'baby' garlic bulbs  
 $\frac{1}{2}$  kg fish ('morralla' fish, small fish used for stock)  
3 litres of water  
1 ñora pepper (sweet red pepper)  
2 cloves of garlic  
Salt and saffron  
5 soup spoons of extra virgin olive oil

### PREPARATION

Put the water on to boil and add the small stock fish. After 15 minutes turn off the heat. In a separate saucepan, pour in the oil and fry the ñora pepper, then remove, allow to cool and after crush.

Place the onion, pepper, garlic cloves and tomato in the oil and lightly fry for 5 minutes. Next, in the same pan, lightly fry the vegetables, prawns, grouper fish and calamari for 3 minutes. Add a litre and a half of strained stock to the pan, along with the ñora pepper, salt and saffron.

Leave to boil for a 5 minutes, add the rice then leave to cook for a further 10-15 minutes and taste.

## ARROZ MELOSO CON VERDURAS Y GATET

### Ingredientes para 4 personas

250 g. de arroz  
2 l. de caldo de pescado  
0'5 Kg. de gatet  
2 alcachofas  
200 g. de calabacín  
200 g. de berenjenas  
1 manojo de ajos tiernos  
200 g. de coliflor  
200 g. de habas  
2 tomates rallados  
aceite de oliva  
colorante  
sal

### ELABORACIÓN

En un caldero sofreír la verdura con el aceite de oliva a fuego lento, retirarla y en el mismo aceite sofreír el pescado. Cuando esté sofrito añadir el tomate rallado y la verdura, media cucharilla de colorante, remover y añadir 2 litros de caldo de pescado. Cuando comience a hervir, agregar el arroz, dejar hervir durante 18 minutos.

Dejar reposar y servir a los pocos minutos.

**ESPECIE: SCYLIIORHINUS CANICULA**

## SMOOTHY RICE WITH VEGETABLES AND DOGFISH

### Ingredients for 4 people:

250 g. rice  
0.5 kg. dogfish  
2 artichokes  
200 g. courgettes  
200 g. aubergines  
1 bunch of spring or 'baby' garlic  
200 g. cauliflower  
200 g. broad beans  
2 grated tomatoes  
Olive oil  
Coloring or saffron  
2 l. fish stock

### PREPARATION

In a 'caldero' (large cauldron like pot), lightly fry the vegetables in the oil over a low heat, remove them and fry the fish lightly in the same oil.

When fried, add the grated tomato and vegetables, with half a teaspoon of colouring or some saffron. Stir and add 2 litres of fish stock.

When it begins to boil, add the rice, and leave to boil for a further 18 minutes.

Leave to rest, and serve after a few minutes.

## ARROZ NEGRO CON RAPE, CALAMAR Y GAMBAS

### Ingredientes para 4 personas

400 g. de arroz  
2 l. de caldo de pescado  
200 g. de calamar fresco en rodajas y con su tinta  
100 g. de rape fresco y troceado  
200 g. de gamba roja fresca  
1 pimiento rojo  
2 ajos picados  
1 ñora frita picada  
100 g. de tomate triturado  
aceite de oliva  
Colorante y sal

### ELABORACIÓN

En una paellera ponemos el aceite a calentar, freímos el pimiento y retiramos. Con la ñora hacemos lo mismo y una vez que enfríe la picamos. A continuación, se echa el calamar troceado, el rape y la gamba y sofreímos todo. Añadimos el tomate y rehogamos, se añade el ajo picado y la ñora picada y se dan unas vueltas. Añadimos el arroz y seguimos sofriendo. A continuación, añadimos el caldo de pescado previamente elaborado y caliente. Repartimos el arroz uniformemente con una rasera cuando empiece a hervir. Dejamos hervir a fuego fuerte durante 10 minutos y 10 minutos más a fuego lento, añadiendo el pimiento al final. Dejamos reducir el caldo hasta que esté completamente hecho.

**ESPECIE: LOPHIUS PISCATORIUS (rape)**

## BLACK RICE WITH SQUID

### Ingredients for 4 people:

1 squid weighing 1/2 kg. with its ink  
1 'ñora' (a type of dried red pepper, named after a town in Murcia)  
1 bulb of garlic  
½ red pepper  
Tomato puree  
400 g rice  
Fish stock  
Saffron, salt and olive oil

### PREPARATION

This rice dish is usually prepared in a 'caldero', a traditional copper pot, or a 'calderera de hierro', an iron stew pot, originally pots from the fishing boats would be used.

Pour oil into a frying pan, and fry the 'ñora' pepper, removing it when it has browned. Next lightly fry the sliced red pepper. Remove the pepper, and lastly fry the squid. Crush the 'ñora', peeled garlic and tomato puree with a pestle and mortar. Lightly fry the paste, add and spread out the rice, and add in the squid. Once everything has been lightly fried, add the fish stock and the pepper.

## FIDEUÀ

### Ingredientes para 4 personas

½ k. de mero a tacos  
2 cebollas  
1 pimiento rojo  
8 gambas o langostinos  
Caldo de morralla (o de pescado)  
Sal, ñora, 5 ajos y azafrán  
250 g. de fideos de "Fideuà" (canutillo)

### ELABORACIÓN

Poner una sartén o paellera con aceite a calentar y sofreír a fuego lento la ñora, que apartaremos antes de que oscurezca. Cuando esté fría se hace un majado con los ajos y un poco de sal. Se rehoga el mero y se aparta. Se sofríe el pimiento a tiras y se aparta.

Sofreímos a fuego no muy fuerte las cebollas bien picaditas. A continuación rehogamos los fideos y añadimos el majado y el pimiento. Incorporamos el caldo de morralla o de pescado, dejamos hervir unos 10 minutos y añadimos el mero y las gambas o langostinos. Dejamos hervir otros 10 minutos y servimos.

## FIDEUÀ (seafood noodles with monkfish)

### Ingredients for 4 people:

300 g. monkfish  
100 g. prawn tails  
100 g. calamari or cuttlefish  
100 g. mussels  
Fish stock (made from small 'morralla' fish)  
50 g. onion  
2 ñoras sweet red peppers  
2 cloves of garlic  
Olive oil, Salt and saffron  
250 g. fideuà noodles no 3  
100 g. grated tomato

### PREPARATION

First prepare a fish stock with the 'morralla' fish, and salt.

Heat the oil in a paella dish, sauté the ñora pepper without allowing it to brown, and leave to one side. When it has cooled, grind together the garlic and the ñora pepper.

Cut up the cleaned fish into cubes, and fry, along with the finely chopped onion, grated tomato, and the previously crushed mixture.

Add the noodles and slowly fry them, and lastly add the stock and saffron, and then season. Leave to boil for 15 minutes.

## GAZPACHOS DE MERO

### Ingredientes para 4 personas

$\frac{1}{2}$  kg. de mero.  
100 g. de almejas  
100 g. de gambas  
1 cebolla  
1 pimiento  
2 tomates maduros  
400 g. de torta de gazpacho  
Nuez moscada  
1 dl. aceite de oliva  
Sal

### Caldo de pescado

$\frac{1}{2}$  kg. de pescado de morralla  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
2 tomates rallados  
3 ñoras

### ELABORACIÓN

En primer lugar hacemos el caldo. En una olla sofreímos el pescado limpio y añadimos tomate rallado y cebolla, dos dientes de ajo picado y unas ñoras picadas. Ponemos sal y colorante, rehogamos unos minutos. Incorporamos el agua, dejándolo media hora al fuego. Colamos y reservamos bien caliente.

En una paellera con aceite de oliva sofreímos el pimiento y lo apartamos. Sofreímos con cuidado el mero en rodajas, las gambas y las almejas. Lo sacamos y reservamos. A continuación sofreímos la cebolla troceada, y cuando esté dorada añadimos el tomate rallado, dejando reducir.

A continuación echamos los gazpachos (pueden ser adquiridos en panadería o en bolsa) los rehogamos y añadimos el caldo (para 1 paquete de gazpachos casi un litro de caldo). Cocemos las tortas de gazpacho con el caldo de pescado unos diez minutos, removiendo suavemente para evitar que se peguen.

Finalmente añadimos el pescado, las gambas, las almejas y el pimiento. Sazonamos con sal y un poco de nuez moscada. Dejamos hervir otros 5 minutos, apagamos el fuego y dejamos reposar un rato.

**TRUCO:** se puede adquirir el caldo de pescado y hacer aparte el majado.



## GROUPER FISH GAZPACHOS

### Ingredients for 4 people:

0.5 kg. grouper fish  
100 g. clams  
100 g. prawns  
1 onion  
1 sweet red pepper  
2 ripe tomatoes  
6 cloves garlic  
400 g. 'torta de gazpacho' - flat bread for gazpacho  
Nutmeg  
1 dl. olive oil  
Salt

### PREPARATION

This dish is prepared in a 'paellera' (special paella dish). Fry the sliced onion and garlic in olive oil. When they have browned, add the tomato and reduce. Add the grouper fish, the prawns and clams. Lightly fry, remove and keep to one side. Cook the 'torta de gazpacho', with the smoked fish for 10 minutes.

Add the fish, prawns and clams. Season, flavour with nutmeg, and place the slices of pepper on top.

## PAELLA DE MARISCO

### Ingredientes para 4 personas

400 g. de arroz  
4 cigalas  
1/4 kg. de gambas  
1/4 kg. de chirlas o almejas  
1/4 kg. de calamares  
1/4 kg. de rape o mero  
1 tomate rojo y grande  
1 pimiento rojo  
Aceite de oliva, azafrán y sal

### ELABORACIÓN

Se pone al fuego la paellera, con una cantidad de aceite de oliva que cubra el fondo, y se sofríen el tomate pelado y triturado, y el pimiento rojo. Aparte, se prepara un caldo de pescado cociendo las chirlas o almejas, las cáscaras del marisco y la espina y cabeza del pescado.

En un mortero se macha el azafrán de hebra con la sal.

Se rehogan el pescado, las gambas peladas y los calamares troceados, y se añade el caldo de pescado (doble cantidad que de arroz aproximadamente) y el arroz. A continuación se añade el machado de azafrán, la sal y el tomate. Cuando comienza a hervir, se adorna con las cigalas y el pimiento, y se mantiene a fuego medio durante 15 minutos. Finalmente, se mantiene 5 minutos más a fuego fuerte, para lograr el "socarraet". Se retira del fuego y se deja reposar. En caso de estar el grano muy entero, tapar con papel fuerte o con un paño húmedo.

**ESPECIE: NEPHROPS NORVEGICUS (cigala)**

## SEAFOOD PAELLA

### Ingredients for 4 people:

400 g. rice  
4 cigalas (scampi)  
3 cloves garlic  
250 g. prawns  
250 g. clams  
250 g (14 oz) squid  
250 g. grouper fish or monkfish  
1 graped tomato  
1 sweet red pepper  
1 ripe tomatoe  
Extra olive oil, saffron and saltz

### PREPARATION

Heat the oil in a frying pan. Add the monkfish pieces and the squid and quickly fry on all sides until lightly browned. Remove the fish and set aside. Add the garlic and cook over a moderate heat for 2 minutes , stir in the red peppers and continue cooking for about 3 minutes or until the vegetables are softened but not brown. Stir the tomato and cook for ten minutes.

Stir in the rice so all the grains are well coated with oil. Bring the saffron. Very gently stir in the squid, then simmer for a further 15 minutes or until the rice is tender and all the liquid has been absorbed. Arrange the seafood on the top. Simmer for about 5 minutes. Season with salt and pepper to taste.

Remove the pan from the heat and leave to stand for 5 minutes.