EUHT StPOL
ESCUELA UNIVERSITARIA DE HOSTELERÍA Y TURISMO
HOTEL-ESCUELA DE SANT POL DE MAR / BARCELONA
desde 1966

Elaborada por :	Tristán López		Fecha:		
Nombre del platillo:	**Arroz cremoso mar y montaña**				
Tipo de Cocina:			Clasificación:	Arroces	
Tipo de Receta:	Std	Com	Unidad de la Receta:		
			Pociones:		

	Conceptos		Cantidad/Unidad		
	Clave	Ingredientes	Peso Neto	Peso Bruto	Unidad
1		Arroz de risotto		300 gr.	
2		Ajo			2 dientes
3		cebolla			1 ud.
4		pimiento verde			1 ud.
5		pimiento rojo			1 ud.
6		champiñones			4 o 5 ud.
7		Caldo de pollo		600 ml.	
8		pechuga de pollo			1 ud.
9		lenguado			1 ud.
10		setas varias			un puñadito
11		vino blanco		100 ml.	
12		sal			
13		pimienta			
14		tomate triturado		100ml.	
15		almejas			
16		Beshamel			
17		Gambas (opcional)			
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

Pre-Procedimiento

Hacemos un sofrito con el ajo, cebolla, pimientos y tomate triturado.
blanco. Añadimos las setas troceadas y salteadas. Sacamos los lomos del
lenguado y troceamos la mitad. Quitamos la piel de la pechuga y la freimos
para conseguir un crujiente. Marcamos la pechuga enharinada, troceamos
y reservamos. Cuendo el sofrito está listo añadimos el arroz, marcamos y
añadimos el vino, dejamos reducir y vamos añadiendo el caldo poco a poco
igual que un risotto. A media cocción añadimos el pollo troceado y casi al
final el lenguado troceado. Cuando el arroz está casi listo añadimos un
chorrito de beshamel para darle cremosidad. Abrimos las almejas y cocemos
a la plancha el resto del lenguado.
Ponemos el arroz en un plato y acompañamos con el lenguado plancha,
las almejitas y el crujiente de piel de pollo con un chorrito de aceite de oliva
o aceite verde.

Procedimiento

transcrito por Tristán

Nombre y firma de quien elaboró