ARRÒS A BANDA

Arròs a Banda o Arrossejat del Grau

Racions: 10

INGREDIENTS

Peix i Creïlles

1 u	Polp de roca d'1 kg
10 u	Creïlles
1 u	Ceba grossa
2,5 dl	Oli d'oliva
Q/S	Pebre roig dolç
Peix de roca variat: congre, gallineta, juriola, rascassa, rata, serrà, verat, sardina, galeres...	
Q/S	Aigua
Q/S	Sal
Q/S	Allioli

Recepta de Juanito Montero Esbrí

Arròs

1 kg	Arròs
1 dl	Oli d'oliva
10 u	Galeres (opcional)
5 u	Llesques de pa
1 u	Sèpia
1 rama	Julivert picat
3 u	Dents d'all
Punta	Pebre roig dolç
Q/S	Brou de peix
Q/S	Sal

PROCÉS D'ELABORACIÓ

Peix i creïlles

- Netegeu el polp.
- Escateu i netegeu el peix, trossejant els més grans.
- Talleu la ceba en mitges llunes i les creïlles en 30 trossos (3 trossos per persona).
- Sofregiu el polp per uns minuts (reduirà de mida).
- Afegiu la ceba i a continuació les creïlles. Rossegeu uns minuts i afegiu una cullerada de pebre roig.
- Aboqueu l'aigua que cobrisca.
- Cinc minuts abans d'acabar de coure's les creïlles, afegiu el peix.
- Rectifiqueu de sal.
- Acabeu de coure amb la precaució que no es desfaça el peix.
- Aboqueu el brou a un altre recipient i reserveu el peix, les creïlles i la ceba.

Arròs

- Amaniu les galeres i talleu la sèpia a trossos xicotets.
- Piqueu el julivert amb el ganivet.
- En cassola de fang, sofregiu les galeres i reserveu.
- Fregiu les llesques de pa i reserveu.
- Ofegueu la sèpia.
- Incorporeu l'arròs i rossegeu.
- Afegiu l'all, sofregiu. Addicioneu el pebre roig i el julivert.
- Aboqueu el brou de peix ben calent i rectifiqueu de sal.
- Disposeu les llesques de pa i les galeres reservades.
- Coeu a foc gradualment rebaixat fins que estiga cuit i solt. Deixeu-lo reposar.

Acabat i servei

- Diluïu 3 dl d'allioli amb brou de peix fins que aconseguiu una salsa espessa i fluida.
- Salsegeu les creïlles amb l' allioli i serviu-les amb el peix.
- A continuació serviu l'arròs, acompanyat d'allioli.

Forma de presentació

- El peix es presentarà en una safata a banda i al paelló només hi haurà l'arròs.
- Serà motiu de desqualificació servir l'arròs juntament amb el peix o amb qualsevol altre element decoratiu.

OBSERVACIONS

- L'aranya i la rata son peixos durs i s'incorporaran quan trenque a bollir l'aigua.
- La sardina necessita molt poca cocció. Afegiu-la al final de la cocció.
- La quantitat d'aigua ha de ser suficient per coue l'arròs. Reserveu-ne un poc per la salsa de les creïlles.
- Per a serir el peix i les creïlles és convinent que bolqueu amb cura el contingut en una font per a que es mantinga sencer.

TIPUS DE PEIX

Congre: *Conger conger*

Gallineta: *Trigloporus lastoviza*

Rascassa o Escorpa: *Scorpaena scrofa*

Rata de Mar: *Uranoscopus scaber*

Serrà: *Serranus cabrilla*

Verat: *Scomber scombrus*

Galera: *Squilla Mantis*