

Arroz Negro por Nieves Barragán

El [arroz negro](#) es un delicioso y sabroso plato de arroz y calamares, intensamente aromatizado con tinta de calamar y sepia. Esta versión, creada por **Nieves Barragán**, se distingue por su toque especial: se adereza con un alioli casero y se sirve con tempura de rape, que añade una textura crujiente y un contraste perfecto al plato.

Nieves Barragán, una de las grandes embajadoras de la cocina española en el **Reino Unido**, ha ganado estrellas **Michelin** en varios de sus restaurantes desde que se mudó a **Londres** desde el **País Vasco** en 1998. En su restaurante [Sabor](#), **Nieves** ofrece una representación fiel y refinada de la gastronomía española a través de platos sencillos pero perfectamente ejecutados.

Ingredientes para el arroz negro

Bisque (caldo)

100 ml de aceite de oliva

1 kg de gambas

400 g de puré de tomate

250 ml de jerez (idealmente La Gitana Manzanilla)

200 ml de brandy

2 chalotas, peladas y picadas groseramente

3 zanahorias grandes, peladas y picadas groseramente

1 puerro grande, picado groseramente

1 rama de apio, picada groseramente

1 bulbo de hinojo, picado groseramente

4 litros de agua

2 hojas de laurel

Elaboración del bisque

Calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Sofríe las gambas hasta caramelizarlas.

Añade el puré de tomate y cocina unos minutos más.

Incorpora el jerez y el brandy, dejando que el alcohol se evapore.

Agrega las chalotas, zanahorias, puerro, apio e hinojo. Cocina a fuego bajo durante 10 minutos o hasta que estén tiernos.

Añade los 4 litros de agua y las hojas de laurel. Cocina a fuego lento durante 20 minutos.

Retira del fuego y deja infundir durante 30 minutos. Cuela el caldo y resérvalo.

Alioli

1 cabeza de ajo, más 1/3 de diente de ajo crudo

1/3 de huevo grande

2/3 de yema de huevo

160 ml de aceite de orujo de oliva

160 ml de aceite de oliva Arbequina

1/3 de limón (jugo)

Aceite de oliva para cocinar

Sal y pimienta al gusto

Elaboración del alioli

Precalienta el horno a 180°C.

Corta la parte superior de la cabeza de ajo para exponer los dientes. Rocía con aceite de oliva, sal y pimienta.

Hornea durante 20–25 minutos, hasta que los dientes estén tiernos. Deja enfriar.

Extrae los dientes de ajo asado de sus cáscaras y tritúralos hasta obtener una pasta.

Mezcla el ajo asado con el ajo crudo, el huevo y las yemas en una batidora.

Combina los aceites Arbequina y de orujo. Añade lentamente la mezcla de aceites a la batidora mientras está en funcionamiento, creando una emulsión.

Sazona el alioli con jugo de limón, sal y pimienta al gusto.

Arroz

100 g de chalotas, finamente picadas

500 g de arroz Calasparra (o arroz para paella)

150 ml de vino blanco

Aceite de oliva para cocinar

Elaboración del arroz

Calienta aceite en una sartén a fuego medio. Sofríe las chalotas durante 5 minutos sin que tomen color.

Añade el arroz y remueve constantemente hasta que pase de translúcido a opaco.

Incorpora el vino blanco y cocina hasta que se evapore el alcohol.

Agrega el bisque poco a poco, removiendo constantemente, hasta que el arroz comience a ablandarse (aproximadamente 2 litros de bisque). Retira del fuego con el arroz ligeramente crudo.



Fondo

500 g de sepia, cortada en trozos pequeños
2 manojos de cebolletas, lavadas y cortadas en juliana
2 hojas de laurel
250 ml de vino blanco
10 g de perejil fresco

Elaboración del fondo

Calienta una sartén grande a fuego alto con un poco de aceite. Añade la sepia y cocina hasta que libere toda su agua, removiendo si es necesario.

Incorpora las cebolletas y cocina junto con la sepia durante 5 minutos. Sazona con sal, pimienta y perejil.

Ingredientes para el rape en tempura

120 g de rape, limpio
Aceite vegetal para freír
Hojas de verdolaga para decorar
200 g de maicena
200 g de harina común, más extra para enharinar
300 ml de cerveza

Elaboración

Corta el rape en cubos de 3 cm.

Sazona con sal y deja reposar durante 10 minutos. Luego, enjuaga el exceso de sal.

En un bol, mezcla los ingredientes de la masa tempura. Sumerge un dedo en la mezcla para comprobar la consistencia: debe ser lo suficientemente espesa como para cubrir el dedo, pero

también lo suficientemente fluida como para gotear.

Calienta unos centímetros de aceite a 180°C para freír el rape.

Enharina los cubos de rape con harina común, luego sumérgelos en la masa tempura.

Fríe el rape en lotes, hasta que esté cocido por dentro y el rebozado esté crujiente y dorado.

Para finalizar

1 cucharada de tinta de calamar

Aceite de oliva Arbequina para terminar

30 g de perejil fresco

Chile seco, finamente rebanado

Sal y pimienta al gusto

Finalizar el plato de arroz negro

Calienta una cucharada de aceite en una sartén y añade el arroz parcialmente cocido.

Mezcla el arroz con el fondo de sepia, la tinta de calamar y unas cucharadas de bisque. Cocina a fuego medio, removiendo regularmente, hasta que el arroz esté tierno. Añade más bisque si es necesario.

Rocía con aceite Arbequina y ajusta la sazón.

Sirve el arroz con una cucharada de alioli, perejil fresco picado, una rodaja de chile seco y tempuras al gusto.

¡Listo para disfrutar un auténtico arroz negro al estilo de **Nieves Barragán**!