

Arroz Negro

**Ingredientes**

* 350 gr de sepias con su bolsa de tinta o con tinta congelada
* 300 gr de calamares medianos enteros
* 2 dl de vino blanco seco
* 1 diente de ajo
* 2 hojas de laurel
* 1 cebolla
* Caldo de pescado (proporción entre 2,5 /3 medidas de caldo por 1 de arroz)
* 400 gr de arroz redondo
* 2 cucharadas de perejil picado, pimienta, sal, aceite de oliva

Tiempo de realización 1 hora

## Preparación

1. En un puchero freir lentamente el ajo picado y el laurel en el aceite de oliva. Cuando el ajo esté un poco dorado, retirar las hojas de laurel y picarlas.

2. Bajar el fuego y añadir [las sepias y los calamares limpios y en trozos, así como la tinta de ambos.](http://www.sabormediterraneo.com/gastronomia/sepia.html) Si fuera congelada, desleirla en una cucharada de vino blanco tibio.

3. Al cabo de unos minutos, añadir las hojas de laurel trituradas y dejar reducir sin tapar.

4. Poner una paellera al fuego, verter el aceite y echar la cebolla finamente picada hasta que aparezca transparente

5. Añadir el arroz y remover constantemente mientras se frie un poquito.

6. Verter el vino y dejar que se vaya evaporando, añadiendo un poco más de la mitad del caldo de pescado. Cocer durante unos 10 minutos a fuego fuerte

7. Añadir el resto del caldo asi como las sepias y los calamares en su tinta ya sofritos.

8. Comprobar el punto de sal y cocer durante 8 más o hasta que el arroz esté en su punto. Dejar reposar 5 minutos fuera del fuego, antes de servir.