

## ARRÒS INTEGRAL AMB NAVALLES (o cloïsses, musclos, ...)

| <b>4 persones</b> | <b><u>Ingredients</u></b> |
|-------------------|---------------------------|
| 4 tassetes        | arròs integral            |
| 300 grs           | cloïsses                  |
| 300 grs           | musclos                   |
| 2 grans           | alls                      |
|                   | julivert                  |
|                   | sal                       |

### **Elaboració**

- Abans haurem deixat les cloïsses durant una hora en un bol amb aigua freda i sal perquè treguin la sorra.
- Posar abundant aigua a bullir. Quan bulli tirar-hi una punta de sal i bullir l'arròs integral durant 40 minuts.
- Escórrer l'arròs, rentar-lo amb aigua freda i deixar-lo que acabi de perdre l'aigua.
- Picar el grans d'all + julivert i reservar.
- Colar les cloïses eels musclos.
- Quan anem a fer el plat posarem a bullir mig got d'aigua amb aigua amb un raig d'oli, en un cassó
- Col·locar el wok a foc alt sense res fins que fumegi. Quan fumegi hi aboquem les cloïsses, els musclos i la picada d'al i julivert. Seguidament hi tirem el mig got d'aigua i tapem ràpidament el wok
- Ho deixem coure 2 minuts i apaguem el foc.
- Mentrestant posarem una paella gran al foc amb un raig d'oli i hi enrossirem l'arròs bullit i escorregut
- Quan s'hagi enrossit hi aboquem les cloïsses i musclos del wok juntament amb el líquid i ho deixem coure 1 minut.