Arròs negre amb gambes i bolets, una fusió de mar i muntanya

Gastronomia | 30/10/2025



Un plat amb essència mediterrània que uneix els sabors de la costa i del bosc, molt típic tant a Mallorca com a Catalunya

A Mallorca i a Catalunya és tradició preparar arrossos de mar i muntanya, combinant el millor del mar amb els productes de la terra. Aquest arròs negre amb gambes i bolets n'és un bon exemple: un plat saborós, aromàtic i ple de matisos que reflecteix la riquesa gastronòmica de la cuina mediterrània.

Ingredients

1 cap de rap

2 calamars petits

8 gambes

Un grapat de bolets (rossinyols, camagrocs, rovellons, etc.)

1 llauna petita de pebrot vermell

Un grapat de pèsols i de mongetes verdes

2 carxofes

2 tomàquets de ramellet

Oli d’oliva, sal, pebre vermell, safrà

La tinta dels calamars, ben diluïda en una mica de brou o aigua

Elaboració

En una greixonera o cassola amb un bon raig d'oli, sofregiu els calamars tallats i retireu-los un cop daurats. Afegiu-hi les mongetes i les carxofes tallades i deixeu-les coure uns minuts. Incorporeu-hi el tomàquet ratllat (sense llavors ni pell) i deixeu-lo sofregir fins que agafi color.

Tot seguit, afegiu-hi l'arròs, el pebre vermell i el safrà, remeneu un parell de voltes i incorporeu-hi els bolets i el pebrot vermell tallat. Aboqueu-hi la tinta del calamar dissolta i, finalment, el brou (una mica més del doble del volum d'arròs) juntament amb els calamars.

Quan faltin pocs minuts per acabar la cocció, col·loqueu les gambes pel damunt perquè es facin amb el vapor de la cassola.

Notes del cuiner

El sofregit es pot enriquir amb ceba, all i pebrot verd o vermell per donar més intensitat de sabor.

A Mallorca és habitual aromatitzar-lo amb una barreja d'espècies de la casa Crespí, molt popular a l'illa, que conté Jamaica (pebre bo anglès), pebre negre, canyella, nou moscada i clau —una combinació d'aromes d'arreu del món que aporta un toc únic al plat.

Un arròs que celebra la tradició mediterrània i la passió per la bona cuina.

Autor: Jaume Fàbrega