

Arroz con Bogavante

Ruralmur

ruralmur2@regmurcia.com

<https://ruralmur.com/articulo/388/arroz-con-bogavante>

Dirección: [Región de Murcia](#)



El arroz con bogavante es un plato succulento que se ofrece en muchos lugares costeros de la Región de Murcia, como la comarca del Mar Menor y los municipios de Águilas y Mazarrón.

El bogavante también se conoce con el nombre de lubrigante, y es uno de los manjares del mar. Su coste es elevado debido a que su crecimiento es lento por la cantidad de mudas de caparazón que realiza. Puede llegar a vivir hasta 50 años y medir 50 centímetros.

Los pescadores los atrapan a través de la pesca con nasas que se ubican en los fondos rocosos. Las formas más comunes de comercializarlos son vivos o cocidos en fresco, aunque también se pueden encontrar congelados.

Ingredientes para cuatro comensales

1 bogavante de 700 g
2 tazas aceite de oliva
200 g almejas naturales
400 g arroz
1 pimiento rojo
1 cebolla
100 g setas
2 tomates maduros
Ajo
Perejil
Agua y sal

Modo de Elaboración

Paso 1: Preparar ingredientes

Cortar la cebolla y el pimiento en dados.

Picar el ajo y el perejil finamente.

Pelar y quitar las semillas a los tomates, después trocearlos.

Paso 2: Hacer sofrito

Saltear en un poco de aceite de oliva el pimiento y la cebolla, cuando estén a medio rehogar

Arroz con Bogavante

Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/yydu5o9j>

Arroz con Bogavante

Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/yydu5o9j>

Arroz con Bogavante

Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/yydu5o9j>

Arroz con Bogavante

Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/yydu5o9j>

Arroz con Bogavante

Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/yydu5o9j>

Arroz con Bogavante

Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/yydu5o9j>

Arroz con Bogavante

Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/yydu5o9j>

Arroz con Bogavante

Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/yydu5o9j>

Arroz con Bogavante

Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/yydu5o9j>

Arroz con Bogavante

Ruralmur
ruralmur2@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/yydu5o9j>