

# ARROZ CON JAMÓN Y ESPÁRRAGOS

1 raciones

45 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Arroz



## Información nutricional

Valores por ración

**Energía**

**424 kcal**

**Grasas**

**14 g**

**Fibra**

**5 g**

**Proteínas**

**26 g**

**Carbohidratos**

**51 g**

**Sal**

**1.9 g**

## Ingredientes



- 150 g de espárragos verdes
- 100 g de cebolla
- 65 g de huevo
- 50 g de arroz
- 50 g de jamón cocido
- 5 g de aceite de oliva
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Lava los espárragos y corta desechando las partes duras.
- 2** Pela y corta la cebolla en juliana.
- 3** Cuece el huevo y reserva.
- 4** Cuece los espárragos en agua con sal durante 20 minutos. Reserva el caldo de cocción.
- 5** Calienta aceite en una cacerola y dora la cebolla hasta que esté transparente; añade el arroz y rehoga.
- 6** Ve añadiendo poco a poco el caldo de los espárragos según lo absorba el arroz.
- 7** Cocina unos 20 minutos o hasta el punto deseado. 5 minutos antes del final, incorpora los espárragos reservados.
- 8** Sirve con el huevo picado y el jamón en lonchas.

## THERMOMIX

- 1** Lava y trocea los espárragos.
- 2** Pon aceite y la cebolla en el vaso; pica. **4 seg / vel 4**
- 3** Sofríe la cebolla. **5 min / Varoma / vel** 
- 4** Enjuaga el arroz bajo el grifo hasta que el agua salga clara y escurre.
- 5** Añade al vaso el arroz escurrido, los espárragos y el agua necesaria (según el paquete).
- 6** Coloca el cestillo sobre la tapa y activa la función **cocción de arroz** 

**7** Sirve como guarnición con el huevo duro y el jamón cocido.

---

## Consejos

- Incorpora los espárragos en los últimos 5 minutos para conservar color y textura.
- Sirve el jamón al final, en lonchas finas, para que mantenga su sabor sin resecarse.