

ARROZ CON VERDURA

1 raciones

55 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Arroz



Información nutricional

Valores por ración

Energía

357 kcal

Grasas

11 g

Fibra

4 g

Proteínas

7 g

Carbohidratos

55 g

Sal

3 g

Ingredientes

- 50 g de arroz
- 50 g de tomate maduro
- 50 g de cebolla
- 30 g de zanahoria
- 30 g de judías verdes
- 20 g de pimiento verde
- 20 g de apio
- 20 g de vino blanco
- 10 g de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Pimienta molida
- 1 hebra de azafrán
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pon el agua en una olla mediana y calienta.
- 2** Añade todas las verduras cortadas en cuartos, sazona y lleva a ebullición 20-25 minutos.
- 3** Retira la verdura a un vaso de batidora y echa el arroz en la olla; cuece 20 minutos, hasta que esté en su punto.
- 4** Tritura la verdura y vierte el puré en la olla con el arroz; rectifica de sal y cocina 5 minutos más.
- 5** Deja reposar 5 minutos y sirve.

THERMOMIX

- 1** Pon 1 litro de agua en el vaso.
- 2** Añade las verduras en cuartos; sazonar. **7 min / Varoma / vel 4**
- 3** Coloca el cestillo dentro del vaso y echa el arroz. **15 min / Varoma / vel 4**
- 4** Retira el cestillo con el arroz y reserva.
- 5** Tritura el contenido del vaso. **1 min / vel 5-9**
- 6** Agrega el arroz al vaso. **5 min / 100 °C /  / vel 1,5**
- 7** Deja reposar 5 minutos y sirve.

Consejos

- Para potenciar el sabor sin complicarte, añade especias como cúrcuma o pimentón (opcional) antes del reposo.

- Cambia el tipo de arroz (redondo, integral, basmati) para variar la textura y el tiempo de cocción.
- Si te apetece un plato más colorido, puedes sumar otras verduras como guisantes (opcional).
- Guarda lo que sobre en la nevera y recalienta con un chorrito de agua para recuperar la textura melosa.