ARROZ CON VERDURAS Y GARBANZOS EN CONSERVA-FODMAP

1 raciones **20 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Arroz · Fodmap · Legumbres · Sin gluten · Sin lactosa · Vegetarianas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
273 kcal	**8 g**
Grasas	**Carbohidratos**
7 g	**45 g**
Fibra	**Sal**
6 g	**0.7 g**

Ingredientes

- 80 g de calabacín
- 60 g de zanahoria60 g de arroz en crudo
- 50 g de pimiento rojo
- 40 g de garbanzos cocidos de bote, escurridos y muy lavados
- 30 g de arroz en crudo
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimentón dulce
- Perejil

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Cuece el arroz en agua con sal. Escurre y reserva.
2. Escurre los garbanzos, lávalos muy bien bajo el grifo y vuelve a escurrirlos.
3. Saltea el calabacín, la zanahoria y el pimiento con aceite y sal.
4. Añade los garbanzos y el arroz cocido.
5. Mezcla todo y añade pimentón dulce y perejil.

THERMOMIX

1. Pon 700 g de agua y sal en el vaso.
2. Coloca el arroz en el cestillo y programa: 18 minutos / 100 ºC / velocidad 4
3. Reserva.
4. Vacía el vaso. Añade aceite, calabacín, zanahoria y pimiento en dados.
5. Programa: 8-10 minutos / 120 ºC / giro inverso / velocidad cuchara
6. Añade los garbanzos lavados, el pimentón y el arroz.
7. Mezcla: 1 minuto / 100 ºC / giro inverso / velocidad cuchara

---

Consejos

- Lava muy bien los garbanzos cocidos de bote antes de incorporarlos para suavizar su sabor y reducir el exceso de sal.

- Corta el calabacín, la zanahoria y el pimiento rojo en dados pequeños para que se cocinen de forma uniforme.
- Añade el pimentón dulce al final del sofrito, evitando que se queme para que no aporte amargor.
- Deja reposar el arroz un par de minutos antes de servir para que los sabores se integren mejor.
- Para una textura más melosa, remueve suavemente durante los últimos minutos de cocción.
- Ajusta la sal al final, especialmente si los garbanzos en conserva ya contienen sal.