

Arroz Pilaf con Espárragos y Champiñones

El arroz integral es rico en Selenio, que reduce considerablemente el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer, enfermedades cardíacas e inflamatorias y artritis reumatoide. Es muy rico en Manganeseo beneficioso para la salud de nuestro sistema nervioso y reproductivo. Ayuda a la pérdida de peso pues al ser rico en fibra, sacia más y durante más tiempo a pesar de haber ingerido menos cantidad y facilita el funcionamiento normal de nuestro intestino. El arroz blanco no contiene la fibra, las proteínas, la tiamina, el calcio, el magnesio y el potasio que tenía originalmente han disminuido considerablemente al igual de su aporte de hierro y zinc.

INGREDIENTES:

- 120-160g Arroz integral
- 1 Ramita de apio
- ½ Cebolla
- 2 Dientes de ajo
- 1 Zanahoria pequeña
- 360-500ml Caldo pollo o vegetal
- 7-8 Champiñones
- 1 Manojito Espárragos verdes
- 1 ½ Cucharada Aceite oliva
- C/s Sal

2

Raciones



NOTA:

Si utilizas arroz integral ya cocido, sólo añade la misma cantidad de caldo que de arroz.

ELABORACIÓN:

1. Poner el arroz a remojo el día anterior para que necesite menos tiempo y líquido de cocción (tener caldo extra caliente y al punto de sal para agregar en caso necesario).
2. Pelar la ramita de apio, ajos, cebolla y zanahoria. Cortar lo más pequeño posible.
3. Retirar los tallos duros a los espárragos y partir en trozos de 2-3cm.
4. En una cazuela a fuego lento rehogar el apio, cebolla, ajo y zanahoria, cuando ablande un poco agregar los champiñones.
5. Adicionar el arroz y sofreírlo.
6. Añadir del doble de caldo que de arroz (si lo hemos puesto a remojo y el triple de no haberlo hecho).
7. Incorporar los espárragos troceados cuando se haya bebido la mitad del caldo. Rectificar sazónamiento. Proseguir la cocción hasta que esté hecho (en total de 20-35 minutos según la variedad de arroz integral y si se ha puesto a remojo), agregar caldo en caso necesario.