

Arroz con Verduras de Invierno

Éste es un arroz que suelo hacer a finales de otoño y principios de invierno, cuando las alcachofas y coles están en pleno esplendor, pero aún se pueden encontrar con cierta facilidad las setas del otoño. Este arroz está delicioso tanto seco como caldoso y se complementa muy bien con una ensalada de escarola o de endivias. Aprovechando así las verduras y hortalizas de esta época del año.

INGREDIENTES:

- 150g Coliflor
- 100g Setas (robellones, ceps...)
- 200g Alcachofas
- 150g judías verdes (se puede sustituir x alcachofas o setas)
- 100g Pimiento rojo
- 150g Tomate maduro
- 2 Dientes de ajo
- Un pellizco de azafrán o colorante
- 240g Arroz integral
- 4 Cucharadas de aceite oliva
- 750ml Caldo vegetal o de pollo (+250ml por si hiciera falta)

8

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Limpiar las verduras, retirando las partes duras y cortar en trozos (excepto el tomate, pimiento y ajo, que irán rallados para hacer el sofrito)
2. En una cazuela o en una paellera, calentar 2 cucharadas de aceite rehogar la coliflor y las alcachofas a fuego medio.
3. Agregar las judías verdes y por último las setas. Dar unas vueltas.
4. Adicionar las dos cucharadas restantes de aceite y sofreír primero el ajo, seguidamente el pimiento y por último el tomate rallado.
5. Añadir el azafrán diluido con un poco de agua caliente, el arroz y el caldo. Llevar a ebullición y rectificar de sal.
6. Cocinar a fuego suave durante 30 minutos o hasta que el arroz esté hecho (ten caldo caliente preparado por si te hiciera falta añadir más).