

Arroz al Horno con Calabaza

*Este arroz al horno está elaborado sin nada de carne ni embutido y es realmente una delicia. **Apto para veganos y personas con colesterol, triglicéridos y/o ácido úrico elevado.** Además, es rico en fibra, ayudando a regular los niveles de azúcar en sangre y el tránsito intestinal.*

INGREDIENTES:

- 150g Arroz integral
- 200g Garbanzos de bote
- 150g Patata
- 400-500g Calabaza "cacahuete"
- 1 Cabeza de ajos pequeña
- ½ Pimiento rojo pequeño
- 3 Tomates "pera"
- 30g Pasas (de uva)
- ½ L Caldo vegetal
- 3 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 sobre "Especias para paella" con azafrán o hebras de azafrán

4

Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN: ↓

ELABORACIÓN:

1. Poner el arroz integral a remojo el día anterior (o como mínimo 4 horas), esto hace que tarde menos tiempo la cocción (si se te ha olvidado cuenta 10-15 minutos más de cocción y algo más de caldo).
2. Remojar las pasas como mínimo 10 minutos o hasta que vayamos a utilizar.
3. Pelar la calabaza, retirar las pepitas y cortar en dados de 1-2 cm, reservar.
4. Lavar los tomates, cortar uno en 4 rodajas y el resto rallarlos.
5. Partir por la mitad la cabeza de ajos, reservar la parte que se quedan los ajos juntos y el resto rallar y dejar a parte.
6. Rayar el pimiento.
7. Pelar la patata y cortar en rodajas de un centímetro de espesor.
8. Encender el horno a 200°C, para precalentarlo.
9. Poner una cazuela apta para el horno (puede ser de barro o de hierro colado) al fuego con 2 cucharadas de aceite.
10. Dorar la patata y retirar, hacer lo mismo con la calabaza, la media cabeza de ajos y las rodajas de tomate.
11. Agregar la cucharada de aceite que nos queda y sofreír primero el ajo, luego el pimiento y por último el tomate.
12. Cuando el tomate esté hecho, agregar el arroz escurrido, los garbanzos lavados, pasas, calabaza y azafrán (o especias para paella).
13. Adicionar el caldo y distribuir las patatas, rodajas de tomate y la media cabeza en el centro. Rectificar se sal.
14. Cocer a fuego lento 15 minutos y luego proseguir la cocción en el horno 15 minutos más a 200°C.