

ARROZ MELOSO DE VERDURAS



Preparación

En una cazuela de barro o en una paellera con un poco de aceite de oliva sofreír la cebolla y el ajo laminado. A continuación añadir el pimiento rojo troceado y remover. Una vez el pimiento empiece a estar cocinado añadir el calabacín y la coliflor.

Es el momento de trocear la kale, el tallo de los espárragos verdes y la alcachofa cortada en cuartos e ir añadiendo a la cazuela y remover bien para que se vaya cocinando todas las verduras.

Una vez están cocinados todos los ingredientes añadimos las 6 cucharadas de tomate frito casero y removemos bien hasta que esté bien cocinado. Añadir el caldo de verduras y esperar a que rompa a hervir. Probar de sal. Cuando esté hirviendo añadir el arroz y cocinar durante 15 minutos removiendo de vez en cuando para que nos quede bien meloso. Cuando queden 10 minutos para apagar el fuego añadir los guisantes y las puntas de espárragos

INGREDIENTES

350 GR DE ARROZ
1 LITRO DE CALDO
COLIFLOR
ESPÁRRAGOS
BRÓCOLI
KALE
ALCACHOFA
CEBOLLA
AJO
PIMIENTO ROJO
GUISANTES
CALABACÍN
COLES DE BRUSELAS
6 cucharadas de
tomate frito