Receta de Verduras con Arroz Integral

07 Ene 2015

Buenos días a tod@s, para hoy os dejo esta receta que creo que os vendrá de perlas para tod@s l@s que queréis hacer algo de dieta después de estas fiestas en las que tod@s nos hemos pasado un poquito, seguro que os gustará.

Ingredientes

- Arroz integral (una tacita por persona)
- Caldo de verduras (un litro)
- Puerros (uno)
- Zanahorias (tres)
- Calabacines pequeños (dos)
- Espárragos verdes (un manojito)
- Guisantes (80grs o un bote pequeño)
- Espinacas (100grs, opcional)
- Ajos (dos dientes)
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Modo de Preparación

1. Limpiar el puerro y partirlo por la mitad, picar una mitad y la otra cortarla en juliana
2. Pelar las zanahorias y partirlas en daditos, lavar los calabacines y picarlos también en daditos, lavar las espinacas y trocearlas, picar los ajos y los espárragos
3. En una sartén con un chorrito de aceite de oliva refreír primero el puerro partido en juliana y remover un par de minutos
4. Echar las zanahorias y los ajos y remover, después echar los calabacines y los guisantes y los espárragos y mantener unos cinco minutos al fuego, por último echar las espinacas, añadir un poco de sal y pimienta y dejar dos o tres minutos mas, retirar del fuego
5. En una cacerola poner un poquito de aceite y refreír la otra mitad del puerro, añadir el arroz y tostarlo un poco durante un par de minutos
6. Poner el caldo de verduras a calentar y cuando esté hirviendo, echarlo al arroz y dejar cocer a fuego medio unos diez minutos removiendo de vez en cuando
7. Añadir las verduras, rectificar de sal y continuar la cocción hasta que el arroz esté en su punto, añadir caldo o agua si fuera necesario
8. Servir caliente y....buen provecho!!!